

食育カレンダー

きょうはなんのひ？

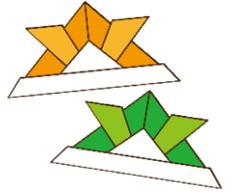
食にまつわる記念日をご紹介します



9日
アイスクリームの日
「バナラアイス」



29日
こんにゃくの日
「しらたきのスープ」



15日
ヨーグルトの日
「フルーツヨーグルト」



27日
小松菜の日
「小松菜のごまドレサラダ」



材料 4人分

- しらたき 200g(3cmの長さに切る)
- きゃバツ 1/4玉(千切り)
- 玉ねぎ 1/2玉(スライス)
- カニカマ 1/2パック(小口)
- えのき 1パック(1cmの長さに切る)
- 鶏ガラだし 小さじ4
- 醤油 少々
- 浅葱 1/2本(小口)
- 水 600ml

おすすめレシピ しらたきのスープ

- ①鍋に水を入れて、浅葱と鶏ガラだし以外の材料をすべて入れる。
- ②具材に火が通ったら鶏ガラで味付けをする。アレンジでごま油を加えるのもおすすめです！
- ③最後に浅葱を入れて完成！



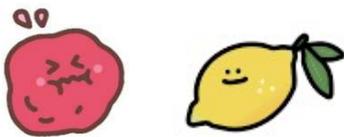
梅雨のじめじめにも負けない食生活☔

梅雨の時期は湿気も多く、気温の変化も激しいため、体調も崩しやすくなります。特に食欲が落ちたり身体が重く感じたりすることもあります。そんな時こそバランスの良い食事を意識しましょう。

💡ポイント

★水分補給も大切ですが、冷たい飲み物の摂りすぎは身体を冷やしてしまうので、温かい飲み物か常温の飲み物を取り入れましょう！★食欲がない時は、レモンや梅を使った料理で食欲を刺激してみてください！

おすすめの食べ物



ビタミンB (疲労回復)
豚肉・納豆・卵・玄米など

食物繊維 (水分代謝を助ける)
牛蒡・海藻・きのこ類など

クエン酸 (疲労回復・食欲up)
梅干し・レモン・オレンジなど

発酵食品 (腸内環境を整える)
ヨーグルト・味噌・納豆・漬物など

暑くなるこれからの季節に向けて～水分補給の大切さ～

気温が上がって汗をかきやすくなるこの時期、こまめな水分補給がとても大切です。子どもは大人より体内の水分が多く、体温調節も未熟な為、脱水症状や熱中症になりやすいと言われています。喉が渇く前に飲むことが大切です。

★お家でも意識して飲みましょう

- ・朝起きたら一杯のお水を飲む
- ・お風呂の前後に水分補給をする
- ・外あそびやお出かけの時には水筒を持ち歩く
- ・甘いジュースやスポーツドリンクは控えめにする
- ・味噌汁など食事からも水分を取る