

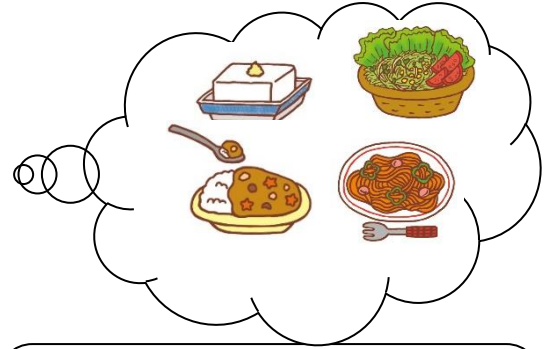


厳しい暑さが続いております。バランスのとれた食事と適度な運動、十分な休養や睡眠をとり、疲れを残さないようにしましょう。

## 夏バテを防ぐ、食事ポイント

主食、主菜、副菜を揃えて、1日3食を食べましょう

- 食欲がない時は、水分が多いあっさりした料理を取り入れる。
- ビタミンB群を多く含む食品を取り入れる。
- 酸味や香辛料の味付けを料理に取り入れる。
- 冷たい食べ物、飲み物を一度に大量に食べたり飲まない。



**カリウムが豊富な食材**  
体の水分量を調節する作用があります。

**ビタミンB群が豊富な食材**  
疲労を回復する作用があります。

**酸味や香辛料**  
食欲を増進する作用があります。ごま油 お酢

**冷たい食べ物、飲み物**  
摂りすぎると胃腸に負担がかかるので気を付ける

## 保育園で人気の夏メニュー



ビビンバ丼 4人分 (3~5歳児) <1人分 337kcal>

●材料

- ・ごはん…400g
- ・豚ひき肉…80g
- ・サラダ油…少々
- ・おろしにんにく…少々
- ①
- ・醤油…小さじ1弱
- ・砂糖…少々
- ・小松菜…100g
- ・醤油…小さじ1弱

③

- ・人参…80g
- ・醤油…小さじ1弱
- ・砂糖…少々
- ・ごま油…少々
- ・もやし…80g
- ・醤油…小さじ1弱
- ・砂糖…少々
- ・ゴマ油…少々
- ・コーン…40g
- ・いりゴマ…少々

●作り方

- ①豚ひき肉をにんにくで炒め、醤油と砂糖で味付けする
  - ②小松菜を茹で、2cmの長さに切って醤油を和える
  - ③人参を2cmの千切りにし茹で、調味料を合わせる
  - ④もやしを茹で、調味料を合わせる
- ごはんの上に①②③④とコーンを盛り付けし、ゴマを散らす