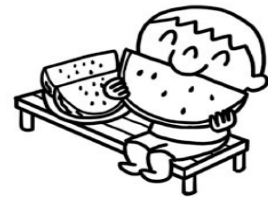




みらいたまご 7月の食育だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちになります。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして、気持ち良く過ごせますよ。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

今月のおすすめレシピ

ずんだ白玉

- ① 白玉粉と水を合わせ（足りない場合は少しずつ追加して）耳たぶ位の柔らかさになるまで混ぜ合わせ、ひと口大に丸めてゆで、冷やす。
- ② 枝豆はゆでてさやから豆を取り出し、細かく刻み、すり鉢で軽くする。
- ③ ②を鍋に入れて、三温糖を加えて火にかけ煮詰めてから冷ます。
- ④器に①を盛り③をかけ、仕上げにきなこを振りかけてできあがり。



●材料

白玉粉 … 1カップ
水 … 1/2カップ
枝豆 … 100g
三温糖 … 1/2カップ
きなこ … 大さじ2