



### 夏バテしないために！親子で楽しく簡単ごはん♪

長い自粛生活で、お子さんたちの食生活も少なからず変化しています。外出を控え、おうちごはんが中心になり、テイクアウトのお惣菜やファストフードの利用が増えたり…。お子さんの身体の成長のため、筋肉、骨格、そして心の成長を促す大切な食事を見直してみましょう！

### 栄養バランスの良い食事っていうけど、何か足りないの？

食物繊維 不足 タンパク質 ビタミン 糖質 摂り過ぎ 脂質

ミネラル 塩分

偏った食べ方による「**新型栄養不足**」の状態にならないよう**タンパク質、ビタミン・ミネラル類、食物繊維**を意識して摂るようにしましょう。

脳のエネルギー源の糖質は必要不可欠ですが、摂り過ぎはNG。お菓子ではなく、白飯やパンなどから摂りたいですね。塩分や脂質も子どもの頃から摂り過ぎない習慣を！

### 夏バテ知らず?! 食欲の出る”隠し技”♪

**食欲増進食材**  
カレー粉・お酢・しそ・柑橘類・生姜・ミョウガ・ゴーヤ

**疲労回復効果**  
豚肉・タコ・枝豆・うなぎ・モロヘイヤ

**運動・入浴して汗をかこう**  
体を温め汗をかくことで、自律神経を整えて、規則正しい生活リズムに！

**しっかり睡眠・休養をとろう**  
心身の疲れをとり、病気に対する抵抗力や治癒力を高めます。

### ★朝ごはんおすすめメニュー★

**豆乳きな粉のフレンチトースト**

材料  
食パン(6枚切り) 1枚  
豆乳 大さじ1.5  
きな粉 大さじ1.5  
砂糖 小さじ1

①豆乳、きな粉、砂糖をよく混ぜ合わせる。  
②①を食パンに染み込ませながら塗る。  
③トースターで3~4分焼く。

プラス ・ちくわとレタスのサラダ  
・野菜ジュース

**卵ごはん焼き**

材料  
卵 1個  
ご飯 茶碗1杯  
かつお節 少々  
青のり 少々  
麵つゆ 小さじ1/2

①卵とごはんを合わせて卵ごはんにする。  
②①にそのほかの材料を入れ混ぜる。  
③熱したフライパンで両面こんがり焼く。  
※ 昨夜の夕食の残りを混ぜ入れるのもGOOD!

プラス ・わかめととろろ昆布のスープ  
・リンゴ ・ヨーグルト

納豆も手軽でGOOD!

☆ ご予約・お問い合わせ ☆  
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所: 兵庫県加古郡稲美町国安1256番地  
TEL: 079-490-2064 (専用電話)  
FAX: 079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

