



# こどもの食事だより



梅雨が明けるまでは温度・湿度ともに高く、また天気が変わりやすいこの時期は、最も体調を崩しやすい時期でもあります。元気そうに見えていても体力は消耗しています。朝ごはんは食べていますか？生活リズムを整え暑い夏を元気にのりきる体づくりをしましょう。

**朝ごはんを食べて**  
**夏バテを吹き飛ばそう**

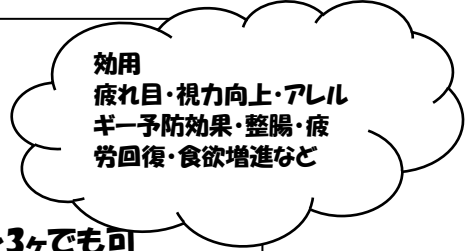
- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

## 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

## 赤しそジュースの作り方

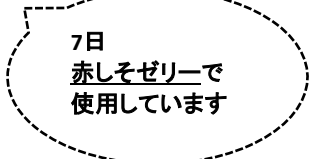
材料4人分  
 赤しそ葉 1袋(250g) 水 2ℓ  
 砂糖 600g  
 米酢 200cc ※米酢の代わりにレモン3ヶでも可



効用  
 疲れ目・視力向上・アレルギー予防効果・整腸・疲労回復・食欲増進など

- \* 水2ℓを沸騰させ赤しそ葉を中火で5分ほど煮ます。(赤しそ葉が緑色になるまで)
- \* 火を止め鍋から赤しそ葉をといだします。
- \* 再び火にかけて砂糖をくわえよく溶かします。
- \* 火を止めて米酢(もしくはレモン汁)をくわえます。
- \* 鮮やかな赤色にかわりできあがり!
- \* 冷めたら消毒した保存容器に入れて冷蔵庫で保存。
- \* 水や炭酸水でお好みの濃さに薄めて召し上がりください。

冷蔵庫で2か月ほど保存できます。



7日  
赤しそゼリーで使用しています

夏の旬野菜にはトマト、きゅうり、なす、ピーマンなどがありますが、どれも一年中スーパーにならんでいますから、旬と言ってもピンとこないかもしれません。旬のものと季節外れののものとは味も栄養価も違います。見た目はかわらなくても、旬のものの方がビタミン・ミネラルを多く含み、味がしっかりしています。たくさん出回るので価格が安いのも魅力です。暑さで弱る胃を刺激し消化を助けて血管を強め、体を冷やす働きを持っています。この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

