

夏の朝ごはん レシピ



▲夏バテ予防のデザートレシピはこちらから



夏バテ防止対策をしましょう

夏バテ予防のポイント

- 1日3食 **バランスよく** 食事をしましょう。
- 食欲がない場合は **量より質** を考えて食事をしましょう。
- 食欲増進につながる **香味野菜・香辛料・調味料** を使用しましょう。
 ・香味野菜・香辛料: 胃液が分泌され、食欲を増進させる働きがあります。
 ・酸味: さっぱりした風味になり、食欲増進に繋がります。(酢・レモン汁など)
 ・だし: うまみ成分により食欲増進に繋がります。(かつお節・こんぶ・煮干しなど)
- 料理の **温度を工夫** しましょう。
 ・人がおいしいと感じる温度: **体温の±25~30℃**
- 夏バテ予防に効果的な栄養素が多く含まれている **夏野菜** を取り入れましょう。



recipe 夏バテ防止・さっぱり・簡単/ 野菜たっぷり冷だし茶漬け

材料 (5杯分)

- | | |
|----------------|------------------|
| ○ オクラ……………4本 | ツナの缶詰(水煮)……………1缶 |
| ○ きゅうり……………1本 | 塩昆布……………15g |
| ○ なす……………1/2本 | 白だし……………大さじ3 |
| ○ 長いも……………100g | 【以下1杯分】 |
| | ご飯……………150g |
| | 氷水……………150ml |



作り方

- 1 オクラはラップでまとめて包み、レンジで600W40秒加熱する。
- 2 ①を5mm角ほどの荒いみじん切りにする。
- 3 刻んだAに水切りしたツナ缶、塩昆布、白だしを加えて混ぜる。
- 4 ご飯に③のをせ、氷水をかけたら完成!



ひと手間アレンジ

- ① 具材の大きさはお好みで変えても◎。少し大きめに切ると様々な食感を味わうことができ満足度UP!
- ② お好みで白ごまや旬のみょうがを加えても◎

夏バテ予防に効果的な栄養素

ビタミンB1・ビタミンC・たんぱく質・ミネラル

夏になり暑い日が続くと食欲が落ちてしまい、食事を抜いたりそうめんなど同じ食べものを食べてしまいがちです。偏った食事で夏バテしないためにもまずは朝ごはんからしっかりと栄養素を摂ることが大切です。

図書館だより

図書館行事

《おはなし会》

- ▼ とき 8月19日、26日(土)
- ▼ 午後2時30分~3時
- ▼ ところ 図書館内
- ▼ 内容 おはなしコーナー
- ▼ 対象 未就学児および小学校低学年

《夏のお楽しみ会》

- ▼ とき 8月5日(土)
- ▼ 午前10時30分~11時30分
- ▼ ところ 町民会館2階大会議室
- ▼ 内容 大型紙芝居などの読み聞かせ、手遊びなど
- ▼ 対象 未就学児および小学校低学年

《えほんたいむ》

- ▼ とき 8月7日、21日(月)
- ▼ 午前11時~11時30分
- ▼ ところ 町民会館1階ロビー
- ▼ 内容 絵本などの読み聞かせ、手遊びなど
- ▼ 対象 未就学児

8月の休館日

毎週火曜日と28日(月)

今月のPICKUP

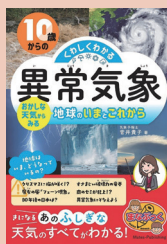
《児童書・絵本》



うえをむいて名探偵

杉山亮作
中川大輔 絵

偕成社



10歳からのくわしくわかる「異常気象」

菅井貴子 著

メイツユニバーサル
コンテンツ



真鍋先生の恐竜教室

真鍋 真 著

岩波書店

《一般向け》



おなかがすいたハラペコだ。4

椎名 誠 著

新日本出版社



新NISA 徹底活用術

竹川美奈子 著

日経BP
日本経済新聞出版



子育て365日

親野 智可等 著

ダイヤモンド社

◎問い合わせ
町立図書館
0561-382900
(町民会館内)