

蒸し暑い日が増えてきました。この時期は気温・湿度がとも高く、食欲が低下し体調を崩しがちです。こまめな水分補給を行い、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

### 食中毒に注意しましょう

じめじめとした梅雨に入り気温が高くなるこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。食品の管理に注意することはもちろん、子どもたちにも手洗いを徹底させましょう。

食中毒予防の基本は「細菌をつけない」ことです。食事の前やトイレの後には必ず石けんで手を洗う習慣をつけましょう。



### 便秘や下痢のときの食事

#### ・便秘のとき

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果的です。ほうれん草などの葉菜類、ごぼうやいもなどの根菜類、ブルーベリーや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大切です。



#### ・下痢のとき

おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを食べましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻類や根菜類、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。



### 《坦々汁ビーフン》

#### 【材料】（幼児1人分）

◆ビーフン	10g	◆油	1.5g	◆食塩	少々
◆豚ひき肉	15g	◆鶏がらスープの素	0.5g	◆こしょう	少々
◆にんじん	15g	◆白みそ	2.5g	◆水	135g
◆たまねぎ	20g	◆赤みそ	2.5g		
◆はくさい	30g	◆三温糖	0.3g		
◆しょうが	0.3g	◆しょうゆ	1g		
◆にんにく	0.3g	◆すりごま	2.5g		

#### 【作り方】

- ① ビーフンは固めにゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 白菜・人参は細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋を熱し油をあため、おろしにんにくを炒め、豚ひき肉とおろししょうがを加えて炒める。
- ④ ③に人参・玉ねぎを加えてさらに炒め、水と鶏がらスープの素を加える。
- ⑤ ④に白菜を加えて火が通ったら、調味料を加え、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ ⑤に①を加えて、ひと煮立ちさせる。

坦々汁ビーフンは、おかずを兼ねたスープなので、食べ応えのある一品です。  
大人は、お好みでラー油を入れてピリ辛で食べるのもおすすめです！

