

三輝ふれんず

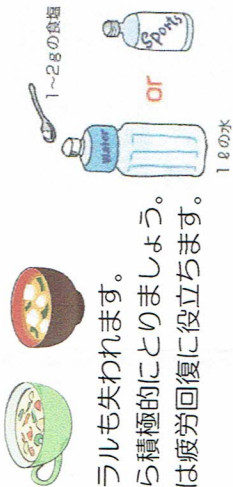
H30年8月 No.165
NPO法人 食育ママ
発行者 加藤 弥栄子
あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

連日つづいた猛暑に体が悲鳴を上げてしまった方も多いのではないのでしょうか。身体のだるさや食欲不振は夏バテのサインかもしれません。冷たい飲み物や食べ物摂り過ぎていませんか？胃腸が弱って消化不良を起こしてしまうことがあります。夜はしっかり眠れていますか？日中、暑さで体力が消耗し、夜も眠れないとなると疲労が蓄積してしまいます。夏バテしないようにするために、十分な食事と休養が大切です。

☀️ 夏バテ解消のポイント

① 水分と塩分の補給

汗を大量にかくと、水分と一緒にミネラルも失われます。味噌汁や野菜スープなど普段の食事から積極的にとりましょう。レモンやお酢に含まれる「クエン酸」は疲労回復に役立ちます。



② 栄養補給

食事で大切なのは、たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとること！積極的に摂りたいのはビタミンB群。糖質や脂質の代謝に必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。



《麺類との組み合わせ》

そうめん+豚しゃぶ



ざるそば+納豆



スパイスも夏バテ解消に効果的。カレールーには沢山のスパイスが入っていますね。整腸作用や食欲増進、血流改善にも役立ちますよ。

③ しっかり休養

適度にエアコンを使用し、疲れた体を休め、しっかり眠れるようにしましょう。

「かわにしまち キッズキッチン」終了!!

川西町の委託事業は5年目になりました。年々参加希望者が増え、今回も抽選になったそうです。参加者の中には5回以上参加のお子さんもいます。すごいですねえ。私たちもついつい顔がほころんできます。

今回は夏の献立。大好きなカレーはルーを使わず様々なスパイスが入ったカレー粉で作ります。ここで、スパイスの学習。キッズキッチンでは、毎回テーマに沿った学習をちょっただけします。その内容を書いた絵日記がアンケータと一緒に届きました!!「夏休み大はっけん!!」という宿題のようです。カレー粉がどんな風につくられたのかが、子どもの言葉で感想とともに書かれています。



「子どもってすごいなあ」と改めて思います。そして、だからこそ本物の体験を準備していかなければならないと強く思ったところです。

8月26日は二回目の米沢教室です。

参加を楽しみに沢山の応募をいただき、こちらも抽選となりました(m(_ _)m)今回は、過去に教室に参加したことのある現在高校生がお手伝いに参加してくれます♪本当に嬉しい!!今からとても楽しみです。

後半の「キッズキッチン秋冬編」は、10月からスタートします。

❖ 食育ママ設立10周年!! 賛助会員募集 ❖

食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で10周年を迎えます。沢山の方々にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組みことができましたこと、心より感謝申し上げます。今後スタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思っております。ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238(22)3616

URL http://yonezawanet.jp/shokumama

