



レンジで蒸し鶏
彩りそうめん

今月の
オススメ

作りやすい分量 (4人分)

- 蒸し鶏
 - 鶏むね肉 …… 300g
 - 塩 …… 小さじ1
 - 酒、ごま油 …… 各大さじ1
 - ショウガ …… ひとかけ
- キュウリ …… 2本
- トマト …… 大1個
- 紫玉ねぎ …… 小1個
- しその葉 …… 2枚
- レモン …… 1/2個
- めんつゆ3倍濃縮、酢 各大さじ4
- たれ
 - 水 …… 1と1/2カップ
 - こしょう …… 少々
 - いり白ごま …… 大さじ1
 - そうめん …… 320~400g

作り方

①鶏むね肉に塩をすり込んで全体によくなじませ、耐熱容器に入れて酒をかける。②ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で4分30秒加熱する。③②が冷めたらラップを外し、繊維にそって食べやすい大きさに手で裂く。④ボウルにごま油とすりおろしたショウガ、③を入れて混ぜる。⑤キュウリを千切りにし、トマトは半分にして薄切りにする。紫玉ねぎとしその葉を薄切りにし、それぞれ水にさらす。レモンをくし切りにする。⑥たれの材料を混ぜ合わせる。⑦そうめんをゆで、冷水で洗い、器に盛ったら、④の蒸し鶏と⑤の彩り野菜をそうめんの上に盛り付け、たれを回しかけて完成!

齋藤 紀子
管理栄養士



暑い夏こそしっかり
食べましょう!

おいしく食べて
夏を元気に
乗り切ろう!

**食欲がないとき
でもおいしく!
さっぱり&ヘルシー
料理の方法**

夏は、そうめんなどの冷たい食べ物がおいしい季節ですね。漬物とご飯だけなど、ついつい単品のさっぱり料理で済ましがちな夏の食事ですが、それでは夏バテしやすい体になってしまいます。いつもの料理でも、酸味や辛味、香味野菜などをうまく使うと、味や風味にアクセントが付き、さっぱりして食べやすく、食欲も出てきます。暑い時こそしっかり食べて夏バテを予防しましょう。

〈食欲アップの方法〉

夏野菜をたっぷりキュウリやナス、トマト、ピーマン、インゲン、オクラ、カボチャなど、太陽の光をたっぷり浴びた旬の食材は栄養満点です。キュウリやナスの水分は体内の余分な熱を取り除いてくれますし、トマトの酸味は胃の調子を整えてくれます。香味野菜で嗅覚を刺激し二

食が細くなりやすい高齢者にとって夏は、栄養が不十分になる可能性が高いです。夏こそ、なんでもバランスよく食べましょう。抽象的な表現ですが、いろいろな食品を食べることがとても大切です。

おすすめ食材 納豆、豆腐、卵、肉(ゆでて)、山芋、めかぶ、オクラ、梅干し、さばなど魚の缶詰、牛乳・乳製品など

酸味で疲労回復 〓 レモンや梅干し、酢の「酸っぱさ」は、クエン酸によるものです。胃酸やだ液がよく分泌され食欲が増進するほか、疲労回復の効果もあります。

辛味で食欲増進 〓 唐辛子、カレー粉、わさび、夏大根などの辛味成分には、食欲増進効果があります。

**高齢者は特に注意
低栄養を防ぐ**

幼児期の運動が生涯にわたる運動能力の基礎に
子どもと一緒に体を動かそう!

現代の子どもたちは、社会環境や生活習慣の変化などで、体を動かして遊ぶ機会が少なくなっているといわれています。幼児期に体を動かすことは、子どもの心身の発達において重要な役割を担います。遊びの中で楽しく体を動かしましょう。

幼児期の運動が大切な理由

幼児期は運動機能が急速に発達し、これが生涯にわたる



こゆりこども園「運動教室」の様子

体力や運動能力の基礎となるため、この時期にさまざまな動きを経験し習得することが重要です。また、体を動かす遊びは、体力や運動能力の向上だけではなく、けがや病気を防いだり、意欲的な態度やコミュニケーション能力、思考力を養ったりと、子どもの成長にとって大切な力を育みます。

体を動かす遊びのポイント

① 様々な動きが入った遊びを取り入れましょう
例えば、鬼ごっこには「走る」「止まる」「よける」「くぐる」などの動きが入っています。幼児期にいろいろな動きを経験することは、とっさに身を守る動きや、スポーツの巧みな動きなど、体の動かし方を調整する力の習得につながります。

② 楽しく体を動かす時間を確保しましょう
現代の子どもたちは、生活が便利のため歩くことが少なく、ゲームなどの室内での遊びが中心になり、体を動かす機会が不足しがちです。そのため、意識的に体を動かして遊ぶ機会を設けることが大切です。幼児期の運動は「毎日合計60分以上」が目標です。(幼児期運動指針より)

こゆりこども園では、年長児を対象に年6回の運動教室を実施しています。講師は町の健康運動指導士と健康運動推進員が務めます。子どもたちが興味を持って楽しみながらいろいろな動きを経験できるよう、動物の真似を取り入れたり、じゃんけんや鬼ごっこなどのゲーム要素を取り入れたり、内容を工夫しながら実施しています。

こゆりこども園での運動教室の取り組み

おうちでできる、体を動かす遊び
親子で楽しく! からだジャンケン!

こゆりこども園・ひまわり組の先生から

運動教室でのこゆりちゃん体操は初めてだったので、園児たちは新鮮で喜んでいました。体を動かすことが大好きな園児たちは、目を輝かせて参加していました。もっともっと子ども達の運動能力を伸ばしていけるよう私たちも手助けしていきたいと思っています。

五十嵐 津奈子先生

全身を使って「グー」「チョキ」「パー」の格好をしてジャンケンをします。子どもと一緒に遊んでみましょう! 体を大きく使うのがポイントですよ!

