



日に日に気温が高くなり、今年もとうとう暑い夏が近づいてきましたね。  
 暑い日が続くと心配になるのがお子さまの【夏バテ】や【熱中症】ではないでしょうか？  
 暑さでどうしても体がだるくなり食欲も失せてしまいがちですよね。  
 今回は、そんな夏バテの対策やおススメのレシピをご紹介します♪

管理栄養士も実践している！

## 夏バテ対策！何を食べれば良い？

食事は【色の濃いもの】を選んで食べるようにしましょう。  
 色が濃い食材は栄養価が高いので、同じ量でも多くの栄養素を摂ることができます♪



白米を七分つき米にする	パンを全粒粉パンにする	白砂糖をきび砂糖にする
白身魚を青皮魚にする	緑黄色野菜を選ぶ	脂身が少ない赤身肉を選ぶ

## 夏バテにならない為には？



1日3食必ず食べる！

毎日の食事をきちんと摂り生活リズムを整える事で強い体になります

冷たいものを摂りすぎない！

食べ過ぎると胃腸に負担がかかり、食欲低下につながってしまいます



食欲がない時は、消化のいいものを！

食事をしないとエネルギー不足になります食べやすく消化の良いものを食べましょう♪

## カレー味が食欲をそそる！ 鶏肉のカレー揚げ♪



2つの調味料で味付けするカレー風味のから揚げスパイシーな香りが食欲をそそります♪



～大人2人+子ども1人分～

- 鶏もも肉…1枚(250g)
- A { しょうゆ…大さじ1/2
- カレー粉…少々
- 片栗粉…大さじ3
- 揚げ油…適量

- ① 鶏肉は1個が20gほどになるように切る
- ② ボウルにAを合わせ、鶏肉を加えて揉みこむ
- ③ 冷蔵庫で15分寝かせる
- ④ 揚げ油を中温(170℃)に熱する
- ⑤ ①に片栗粉をまぶして入れる
- ⑥ 上下を返しながらか5分ほど揚げたら完成！