

あつ〜い夏は 食欲アップ大作戦!

暑い夏。なんだか食欲が湧かない…ってこと、ありますね。
それは大人だけでなく、子どもも同じなんです。
そんな時は、ひと工夫してみましょう。もしかしたら、食欲がアップするかも♪



アイデア その1 ~のど越しのいいメニューにしてみる♪~

アイデアいろいろ♪
やってみよう

さらりとしたスープやのど越しのよい麺類なら食べやすいかも♡
汁物の中に旬の野菜を入れて具沢山にするのも good!
軽くとろみをつけてもよいでしょう。



みそ汁やスープは、
塩分も摂れて熱中症
対策にもなるよ!



食べもの、飲み物の温度をいつもと
ちょっと変えるだけで、食べやすく
(飲みやすく)なることもあります。

アイデア その2 ~気分も部屋も快適に♪~

食事の前に軽めのシャワーでさっぱりしましょう。
沐浴を兼ねて、食事前に水遊びするのもいいですね。
エアコンも使って、快適な食事タイムを♪

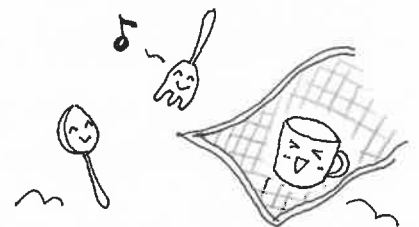


快適な部屋の目安は
温度 26~28℃
湿度 50~60%

アイデア その3 ~いつもと違う食事スタイルに変えてみる♪~



- * 涼しげな透明の器に盛りつける
- * お弁当箱に詰めて、ピクニック気分♪
- * 大皿に盛ったおかずをいくつも並べて、バイキングスタイルに♡
- * ワンプレートでお子様ランチ風に♡ランチョンマットで気分を変えるのもいいかも。



* 大人と同様、子どもにも、食が進むときもあれば進まないときもあります。
「今日は食が進まないのかも」「昨日たくさん食べたから、ま、いいか」という気持ちで
過ごしてもよいでしょう。

* 体調が悪い時にも食欲が落ちることがあります。
他にもいつもと違う様子がないか観察しましょう。





夏に美味しい！！食欲そそる！！おすすめメニュー



～旬の夏野菜を取り入れた簡単レシピ～

ぜひ、お試しください♪



☆オクラのスープ☆

～材料（4人分）～

人参…1/4本

オクラ…2本

豆腐…適量

しょうゆ…小さじ2

だし汁…2½カップ

～作り方～

① 人参は2～3mmの厚さに切って星形に型抜きし、豆腐はさいの目に切る。

② オクラは下茹でし、小口切りにする。☆星形になるよ♪

③ 鍋に、だし汁と①の人参と豆腐を入れ、火にかける。人参がやわらかくなったら、調味料を入れる。

④ オクラを加え、できあがり！



3色そうめんを入れれば
七タスープに変身！！

とろみもついて
のど越しがいいよ！



～作り方～

① なすを食べやすい大きさに切る。

② 豚ひき肉を炒めた後、なすとコーンを加えて炒め、火が通ったら調味料Aを入れる。

③ とろみがついたら、ご飯にのせてできあがり！

☆なすとコーンのジャーチャーごはん☆

～材料～

なす …1本

豚ひき肉…100g

コーン…適量

ご飯…2膳分

味噌、しょう油 …各大さじ2

出し汁 …1½カップ

砂糖…小さじ1

片栗粉…小さじ1½

A

具を麺にのせれば、
ジャーチャー麺になるよ

ボリュームたっぷり
メニュー♪



余っちゃったそうめんどうしよう…。そんな時は、お子さんと一緒にクッキング♡

☆そうめんのピザ☆

～材料～

茹でて余ったそうめん…2束分くらい

小麦粉…大さじ2

ウィンナー…4本

ピーマン…1個

ケチャップ…適量

ピザ用チーズ…40g

オリーブ油…少々

～作り方～

① 茹でて余ったそうめん小麦粉を入れて混ぜる。

② ウィンナーとピーマンを食べやすい大きさに切り、軽く炒めておく。

③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、①を丸く広げて両面を焼く。その上にケチャップをぬり、炒めた具材とチーズを散らす。

④ ふたをしてチーズが溶ければできあがり。

子どもも大人も、ちょっとした工夫を取り入れながら、暑い夏を乗り切りましょう。

