



# 河北の食育だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に熱くなるため、食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。



## ウンチで健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれるバロメーターであり、体が危険信号を出していることも教えてくれます。便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても重要です。まずは朝ごはんをしっかりと食べること。特に、穀類を多めにします。いっしょにきのこや野菜がたっぷり入った具たくさんのお汁を飲むと、朝の腸が活発になります。また、10分早く起きて、ゆっくりトイレに入る習慣をつけ、排便のリズムを整えましょう。

### 子どもたちに伝えるときには？

#### 【ピカピカうんち】

げんきなうんち。においも少なく、バナナのようなかたち。

#### 【かちこちうんち】

野菜を食べず、肉やお菓子ばかり食べている

#### 【ユルユルうんち】

冷たいものを食べすぎている



### 6～8月は新生姜の季節です。

生姜には夏バテの解消や食欲増進などの効果があります。

室内と外の温度差のあるこの季節に取り入れてみてはいかがでしょうか？

#### 子どもにも取り入れやすい【生姜シロップ】

新生姜：好みの量 砂糖：生姜と同量

生姜はスライスしたものを1時間程度水にさらす。

生姜がつかくらいに水を鍋にいれ、沸騰するまでゆで、水は捨てる。

(3回程度繰り返すと辛味成分が抜けます。)

鍋にゆでた生姜、砂糖をいれ、煮る。灰汁がでてきたら

その都度取り除き、生姜が透き通ってきたらできあがり。

水や炭酸で割ると手作りひやしあめ、

ジンジャーエールになります。

