

ロクスワ
岩沼市健康増進課だより「ROCSWAっこ」
～子育てQ&A編～



夏になると、夏バテや脱水症、熱中症、夏風邪など子どもの体調不良が心配になります。食事で気を付けること、対策出来ることはありますか。

夏は暑さで食欲が低下しやすく、さっぱりしたものやのど越しの良い麺類などで偏った食事になる傾向があり、たんぱく質やビタミンが不足しがちです。主菜や副菜を意識してとりましょう。

また、今が旬の夏野菜は暑さでほてった体を冷やしてくれる働きを持つものがほとんどなので、毎日の食事にとり入れましょう。



夏野菜の代表格「きゅうり」、いつもとちょっと違う調理法にチャレンジしてみませんか？

<きゅうりの冷製スープ>

材料(2人分)

きゅうり	2本
玉ねぎ	1/2個
有塩バター	20g
牛乳	300ml
水	200ml
コンソメ	小さじ1/3
塩	小さじ1/3

作り方

- ①きゅうりと玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れて弱火で熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。きゅうりを加えて全体にバターが馴染むまで炒める。
- ③調味料を加えて混ぜ、玉ねぎが軟らかくなるまで中火で7～8分煮る。
- ④ミキサーに③を入れなめらかになるまでかき混ぜる。ボウルに移し、牛乳を加えて混ぜて、冷蔵庫で冷やす。

スープの飾りにおくらの輪切りや、トマトの角切りをのせると、見た目も美味しくいただけます。
牛乳の代わりに、余った育児用ミルクを使っても良いですね。
ナスやトマトなど色々な夏野菜で作ってみましょう！

次回ちびっこ相談：令和6年9月5日（木）受付 9：30～10：00
場所：西子育て支援センター
赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00～16:30 ☎ 0223-22-2754

