

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぼぼ
管理栄養士 山田恵子

秋バテ予防

こどもの健康

夏も終わりに近づいてきました。秋になると気温も真夏より涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？

秋バテの症状とは、● **だるい、疲れやすい** ● **食欲不振** ● **胃腸の不調** ● **立ちくらみ、めまい** ● **肩こり、頭痛**など、様々な症状が現れます。

原因：冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎによる内臓の冷え

夏の間、暑い暑いと言って冷たいものや冷たいものばかりを飲むと「内臓冷え」が起こります。夏の間内臓を冷やしていると、秋になっても下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなど様々な症状が現れます。

● **予防方法**：

内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。常温や温かいもの、体を温める食材

旬の献立

簡単！たっぷりキノコごはん



材料(2人分)

ごはん	300g
ぎんなん(ゆでたもの)	4粒
三つ葉	適量
塩・砂糖	各少々
【A】	
しいたけ(薄切り)	2枚
舞茸(小房に分ける)	50g
しめじ(小房に分ける)	50g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2

作り方

1、耐熱ボウルに【A】を混ぜ合わせラップをして、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。一度取り出してよく混ぜ、ラップをせずにさらに1分30秒加熱する。

2、ごはんに(1)を切る様に混ぜ合わせ、熱いうちに塩・砂糖を加えて調味する

※(1)の汁が多く残っている場合は、汁を取り分け、様子を見ながら汁を足してください

3、器に盛り付け、ぎんなんと三つ葉をのせて召し上がれ