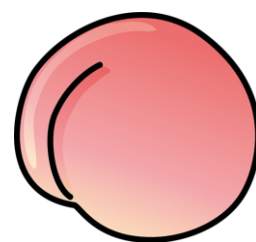
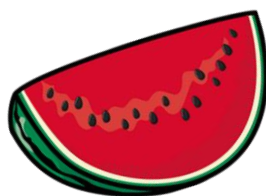


しょくいくこうざ なつ ぼうし
食育講座：夏バテ防止

見て食べて楽しい☆サマーポンチ



にちじ

日時：平成30年8月18日（土）

ばしょ

場所：ふくちのち クッキングラボ

ほんじつ よてい ＜本日の予定＞

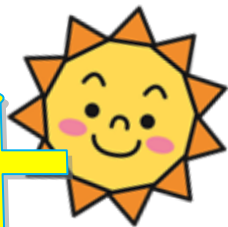
じかん 時間	ないよう 内容
	うけつけ 受付
5分 ^{ぶん}	なつ ほうし はな 夏バテ防止のお話し
35分 ^{ぶん}	りょうりきょうしつ 料理教室 「サマーポンチ」「ココロ白玉 ^{しらたま} だんご」
20分 ^{ぶん}	かいしょく & かたづ 会食 & 片付け アンケート
	へいかい 閉会

＜メモ＞



なつ

ぼうし



夏バテ防止

なつ つか で 夏の疲れが出ていませんか？

なつ なつ あつ からだ つか しゅうちゅうりょく
夏バテとは夏の暑さで、「なんとなく身体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」
ずつう ふかいかん しょうじょう あらわ なつとくゆう まんせいひろう ひと
「頭痛」「不快感」といった症状が現れる夏特有の慢性疲労の一つです。
なつ ねっちゅうしょう きけん じき あせ すいぶんぶそく
夏は熱中症の危険もある時期です。汗をかきやすく水分不足などで、ミネラルバラ
んすが崩れがちになります。栄養と水分をしっかり補給して夏バテ、熱中症を予防し
ましょう。

はやね はやお
早寝・早起きする

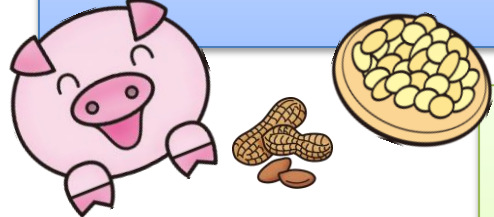


あさ よゆう お
朝は余裕をもって起きましょう。
あさ ひかり あ のうないぶつしつ ぶんびつ
朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌
されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



とく にち はじ しょくじ あさ じゅうよう しゅしょく しゅ
特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主
さい ふくさい あさ まいにち た べんきょう うんどう
菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動へ
しゅうちゅうりょく たか ちから はつき
の集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。

き じかん
決まった時間に
しょくじ
食事をとる



さん
酸で
ビタミンB1 やクエン酸で
ひろうかいふく
疲労回復

とうしつ か ひつよう えいようそ
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で
なつば ふそく なつ げんいん ひと かんが
す。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。
いしき しょくじ と るい うめぼ さんみ
意識して食事を取りいれましょう。また、かんきつ類や梅干しの酸味
せいぶん さん ひろうかいふくこうか
成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

メニュー

- ・ サマーポンチ
- ・ コロコロ白玉だんごしらたま



《サマーポンチ作り方》



しよくざい 食材	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分)
パイナップル <small>かんづめ</small> (缶詰)	20コ
みかん <small>かんづめ</small> (缶詰)	20コ
ブドウ	12コ
さくらんぼ <small>かんづめ</small> (缶詰)	4コ
ナタデココ <small>かんづめ</small> (缶詰)	20コ
しらたまこ 白玉粉	40g
とうふ	40g
しよくべに 食紅(きいろ)	少々
サイダー	500cc
かんづめ しる 缶詰の汁	200cc

- 鍋なべにたっぷりのお湯ゆをわかす。
- 白玉粉しらたまこと豆腐とうふを耳たぶみみの柔らかさやわになるまでこねる。
※かたい時は水ときを加えて調整みず くわ ちょうせいする。
- 2の中に食紅なか しよくべに少々しょうしょうを加え再度くわ さいどこねる。
- クッキングシートほしがたに2をひろげて、星型ほしがたでくりぬく。沸騰ふつとうした鍋なべにいれる。浮ういてきたら、氷こおり入りの冷水い れいすいで冷ひやす。
- くだもの缶詰かんづめのフルーツしる(汁)とサイダーをボウルにいれる。
- 4と5を合あわせてまぜる。
- お好きな容器すに入ようきれたらできあがり!!



《コロコロ白玉だんご》

しらたま



しよくざい 食材	ぶんにょう 分量 (4人分)
しらたまこ 白玉粉	160g
とうふ	160g
きなこ	おお 大さじ2
☆さとう	おお 大さじ1
☆しお	しょうしょう 少々
ミルクココア	てきりょう 適量

1. 白玉粉に水切りしていないとうふを2/3の量をいれ、あとは少しずつ加え耳たぶぐらいのやわらかさに練り、丸める。
※手を濡らしながら丸めるとよい。
2. 鍋にお湯を沸かし、1を入れて、浮き上がったら2分ゆでる。
3. 氷水の入ったボウルにとり、冷やして、水気を取る。
4. 容器に移して、きなこ・ミルクココアをそれぞれまぶして、完成!!
※きなこは☆と合わせておく。
5. 冷蔵庫で冷やすとさらにおいしくなる。

