

栄養士より

(区役所3階34番)

浪速区敷津東1-4-20
06-6647-9882

食育広場 ～夏をゲンキに過ごそう～

本格的な夏の到来です！暑さに負けない身体をつくるためには、十分な食事と睡眠が必要です。1日3食食べることを心がけ、生活リズムを崩さないように注意しましょう。



熱中症に注意しましょう！

熱中症は、強い日差しの下でのみ起こるのではなく、室内で起こることもあります。熱中症予防には、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給することが重要です。食事にも汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう！

フローズンマシュマロヨーグルト

〈材料〉（4人分）

- | | |
|--------------|------|
| ・プレーンヨーグルト | 200g |
| ・マシュマロ | 50g |
| ・ミックスベリー（冷凍） | 適量 |

〈作り方〉

- ① ヨーグルトにマシュマロを漬けて、冷蔵庫で半日～1日おく。
- ② フリーザーバッグに①とミックスベリーを入れて袋の上から軽く混ぜる。
- ③ ②を平らにして冷凍庫で1時間冷やす。
一度取り出して袋の上からほぐし1時間冷やす。
- ④ ③を軽くほぐし、スプーンで器に盛る。