

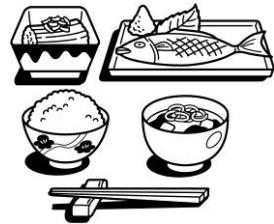
夏を元気にのりきるために



「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。

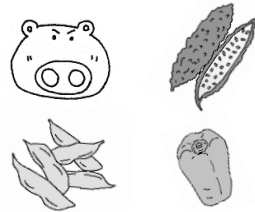
～夏バテを防ぐ食事のポイント～

偏った食事をしない!



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く!



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに、欠かせないビタミンB群は夏バテの予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない!



暑くなると、のどごしのよい冷たいものや飲み物などを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

このほか、生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいです。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。



～夏の水分補給～



人間の体の60～70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水状態になり、体温調節能力や運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。

寝起き、就寝前そして運動前など汗をかく前に補給するのがポイントです。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水かお茶で水分補給しましょう。

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むとよいですが、ジュースなどの糖分の多いものは水分補給に向きません。

今月のテーマは「夏野菜」です。

☆7月の給食には、冬瓜・えだまめ・かぼちゃ・ピーマン・なすなどの夏野菜を使っています☆



とうがん

水分が多く、利尿作用、むくみ、のぼせの改善効果があります。



えだまめ

ビタミンB1が多く、夏バテの予防に役立ちます。



かぼちゃ

カロテンとビタミンEが豊富で、肌や粘膜を丈夫にします。



ピーマン

ビタミンCが多く肌荒れの改善や疲労回復に効果があります。



なす

水分が多く、熱を冷ます働きがあります。

7月 食育の日献立



☆7月19日(水)

麦ごはん 夏野菜のカレーシチュー
大豆の華サラダ ごまドレッシング 牛乳



～献立紹介～夏野菜のカレーシチュー

〈材料〉	〈分量大人4人分〉	〈作り方〉
牛肉	120g	①かぼちゃ、なす、にんじん・いちょう切り。玉ねぎ・たて半分5ミリ巾。グリーンピース・ゆでる。にんにく、土しょうが・みじん切り。
かぼちゃ	110g	②鍋に油を入れ、にんにく、土しょうがを炒め次に牛肉、にんじん、玉ねぎ、なすを加えて炒め、しおこしょうをする。
なす	80g	③材料に火が通ったら、さらにかぼちゃを加えて炒め、水を加えて煮込む。
玉ねぎ	210g	④材料がやわらかくなれば、グリーンピース、カレールウを加えこがさないようにかきまぜながらよく煮込む。
にんじん	70g	※学校のカレールウは粉末で水に溶かして使うタイプのものです。市販の固形ルウは表示通りの量、使い方でお使いください。
グリーンピース	30g	
にんにく	3g	
土しょうが	3g	
いため油	大さじ1	
しお、こしょう	少々	
カレールウ	70g	
水	4カップ	

夏野菜はおいしいよ!

