

# 夏バテ対策

明日から、8月が始まりますね。

皆さんいかがお過ごしですか。暑いからと言って、冷たいジュースやアイスばかり食べていませんか？暑い時こそ、食事が大切です。栄養バランスの良い食事ですっかり体力をつけて、夏を乗りきりましょう。

## 夏バテが起こる原因

- 暑さにより食欲が低下し、栄養が不足してしまう
- アイスや冷たいジュースなど胃腸に負担がかかってしまう
- 大量の汗をかくことにより、体の水分・ビタミン・ミネラルが失われてしまう
- 室内と屋外の温度差についていけず、自律神経が乱れてしまう

## 夏バテ対策

### ◇ 偏った食事をしない

夏には、さっぱりしたものや、麺類などが食べたくなりますよね。しかし、あっさりしたものばかりでは、スタミナ不足になってしまいます。意識して、魚や肉、たまごなどのたんぱく源もいただきましょう。

食が進まない時は、食欲を刺激するカレー粉などの香辛料を使用してみましょう！

### ◇ ビタミン・ミネラルを意識しよう

ビタミンB群やビタミンCは、夏バテの予防に効果的です。

糖質の代謝に関わるビタミンB1（豚肉・枝豆・豆腐など）や、体の免疫力を高めるビタミンC（レモン・ピーマン・ブロッコリーなど）、筋肉の働きや血圧を正常に保つカリウム（里芋・ほうれん草・きゅうりなど）などバランスよくいただきましょう。また、こまめに水分も取りましょう。

### ◇ 冷たいものを食べすぎない

冷たいものばかり食べすぎると、胃や腸に負担がかかってしまいます。そうすると、栄養素を十分に吸収できなくなってしまうというような、悪循環になってしまいます。暑いので、冷たいものを食べたくなる気持ちもわかりますが、ほどほどにしましょう。

# 給食メニュー紹介

キムチの辛さが食欲をそそるよ！



## じゃが豚キムチ

材料(4人前)	分量	下準備
サラダ油	適量	
にんじん	40g(中1/4本)	いちょう
玉ねぎ	120g(中1/2個)	くし形
豚肉	80g	
じゃがいも	240g(中4個)	乱切り
こんにゃく	80g	
水		
料理酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
にら	12g(約3本)	
キムチ	60g	

### \*作り方\*

- ① 下準備を行う。
- ② 鍋にサラダ油をいれ、玉ねぎ・にんじん・豚肉・じゃがいも・こんにゃくと順番に炒めていく。
- ③ 水と調味料を入れ煮込む。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったらにらとキムチを加える。
- ⑤ 味をととのえたらできあがり！



# 野菜たっぷりミネストローネ

旬な野菜をたくさん

食べよう！



材料(4人前)	分量	下準備
サラダ油	適量	
にんにく	1片	みじん切り
ベーコン	20g	短冊
セロリ	10g	みじん
にんじん	30g	角切り
玉ねぎ	80g	角切り
ズッキーニ	40g	角切り
水	320ml	
かぼちゃ	80g	角切り
パプリカ(黄)	20g	角切り
トマト缶	100g	
ケチャップ	20g	
塩・こしょう	少々	
コンソメ	4g	
トマト	20g	角切り
キャベツ	40g	ざく切り
マカロニ	30g	茹でる
枝豆	20g	
パセリ	適量	
粉チーズ	適量	

## \*作り方\*

- ① 下準備を行う。
- ② 鍋にサラダ油をいれ、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ベーコン・セロリ・にんじん・玉ねぎ・ズッキーニのを順番に炒め、水を加える。
- ④ かぼちゃ・パプリカを加える。ひと煮立ちしたらトマト缶・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメを加える。
- ⑤ トマト・キャベツ・茹でたマカロニ・枝豆を加える。
- ⑥ 味をととのえ、お好みでパセリと粉チーズをふったら出来上がり！

