

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！

