

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう?これから給食にたくさん登場してきますよ!



★なぞ解きチャレンジ★【解答・解説編】

- ① トマト ②きゅうり ③かぼちゃ ④オクラ
⑤ピーマン ⑥ごぼう ⑦とうもろこし ⑧なす



給食のレシピ、紹介します! ビビンバ

6月6日の給食

夏ばて予防に、豚肉と野菜が無理なくとれてご飯ももりもり食べられる、給食で一番人気のどんぶりメニューはいかがでしょう。2種類のおかずをご飯の上に盛り付けて、よく混ぜていただきます。

材料(4人分)

【豚肉とぜんまいの炒め物】

豚もも肉	180g
清酒	大さじ1
水煮ぜんまい	150g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
甜麺醤(テンメンジャン)	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
清酒	小さじ1
豆板醤(トウバンジャン)	少々
ごま油	小さじ1

【ナムル】

大豆もやし	140g
ほうれん草	100g
にんじん	30g
白いりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
食塩	少々
豆板醤(トウバンジャン)	少々



豚肉に多いビタミンB1は、アイスやジュースで多くとってしまいがちな糖質の代謝に欠かせない栄養素です。

作り方

【豚肉とぜんまいの炒め物】

- 下ごしらえをします。豚肉を細切りにして酒をかけておきます。ぜんまいは食べやすい長さに切り、にんにくとしょうがはすりおろします。
- フライパンに油を熱し、①のにんにく、しょうが、豚肉を炒めます。
- ぜんまいを加えて、Aの調味料を入れてさらに炒めます。
- 仕上げにごま油を回し入れます。
※他に水煮たけのこやキムチなどを加えてもよいです。

【ナムル】

- にんじんをせん切りにします。
- もやしとほうれん草、にんじんをそれぞれゆでて水にさらし、水気をよく絞ります。
- ほうれん草を長さ3cm程度のざく切りにします。
- 材料をすべて合わせ、Bの調味料といりごまであえます。
※大豆もやしを、普通のもやし(緑豆もやし)にしてもおいしく作ることができます。緑豆もやしを使う場合は、いり卵を加えると彩りがよくなります。

