

暑さに負けないためにも規則正しい生活を!

湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏ばて気味の人はいませんか?夏を元気に過ごすポイントを紹介します。



食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

●ジュースばかりではなく、水やお茶、牛乳を飲みましょう。
●熱中症予防のために、運動時にはスポーツドリンクもじょうずにとりましょう。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

●アイスやジュースなど、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。とりすぎには注意しましょう。

感染症予防のために何ができるかな

●感染症予防ってなあに
病気の原因となるウイルスは、目に見えないくらい小さく、人から人へと感染することがあります。感染を防ぐことと、ほかの人へ感染を広めないことが大事です。給食時にはどのようなことに気をつければよいのか、考えてみましょう。

●手をよく洗う
手についたウイルスを洗って落とすことで、食事といっしょにウイルスを口に入れないようにします。また、給食当番の場合は、給食にウイルスがつかないようにする意味もあります。

●給食当番はエプロン、帽子、マスクを身に付ける
エプロンとぼうしは、かみの毛やゴミ、ほこり、ウイルスなどが給食に落ちないようにするためにつけます。マスクは、つばなどといっしょにウイルスがとびちるのを防ぎます。

●口をとじて食べる
給食は、よくかんで、口をとじて食べましょう。どんな味がするかな?どんな材料が使われているのかな?と考えながら、給食をおいしく味わってほしいと思います。

作って みませんか? 給食レシピ

今月のレシピは、「鶏肉のからあげ ねぎソースかけ」です。
(7月22日(水) 献立より)

- <材料(4人分)>**
- ・とりもも肉(25g) 8切
 - ・しょうが(おろす) 2g
 - ・酒 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・片栗粉 適宜
 - ・揚げ油 適宜
 - ・ねぎ(小口切り) 12g
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ2/3
 - ・酢 小さじ2/3
 - ・みりん 小さじ1/3

- <作り方>**
- ① とりもも肉におろししょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
 - ② ①のとり肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
 - ③ Aの調味料を加熱し、ねぎソースをつくる。
 - ④ 揚げあがったとり肉にねぎソースをかけてできあがり。
-

夏バテ予防にはこんな食事!

●ビタミンB1を含む食材を食べよう!
疲労回復ビタミンともいわれ、夏バテ予防のためにしっかりとりたい栄養素です。ビタミンB1の補給にはたんぱく源にもなる豚肉や豆腐がおすすすめ!また、にんにくやたまねぎに含まれる成分は吸収を高めてくれるので、一緒に食べるとよいですよ♪

●風味をプラスしよう!
食欲がないときには、レモン、梅干し、酢、カレー粉、唐辛子など酸味や辛味のあるものを食事に利用すると、食欲が増します。しそやしょうがなどの香味野菜も食欲増進のためにおすすすめです♪