

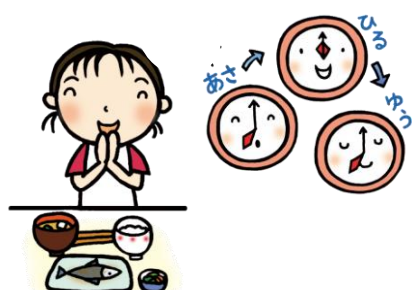


夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする「夏ばて」の症状が出やすくなります。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、夜ふかしをせずに体を休めるようにして、健康に気を付けて過ごしましょう。

夏ばてを予防しよう

暑い夏を元気に過ごすために、次の3つに注意して、規則正しい食生活を心がけましょう！

その① 3食きちんと食べよう



毎日できるだけ時間を決めて、1日3食きちんと食べましょう。規則正しい食事の時間が、よい生活リズムをつくれます。

暑くなると、冷たいめん類等、あっさりとしたものを食べたくなりますが、めんだけの食事になると、たんぱく質、ビタミン、無機質が不足します。肉や魚、野菜等も組み合わせて食べましょう。

その② 冷たい飲み物・食べ物をとりすぎないようにしよう



暑さを理由に冷たいアイスや氷、ジュースばかりとっていると、おなかが冷えて、胃腸の働きが悪くなり、食欲が出なくなります。

ふだんの水分補給には、お茶か水を選びましょう。



その③ 内容・量・時間を考えておやつを食べよう



おやつをたくさん食べたり、時間を考えずにだらだら食べたりすると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になります。おやつは食事を補う内容で、量を取りすぎないように気を付けましょう。また、食事に影響しないように、おやつは食事の直前や寝る前にとらないようにしましょう。

給食レシピ 紹介 「高岡野菜のスタミナ豚丼」(7月19日の献立より)

【材料4人分】

豚肉	100g	白いりごま	小さじ3
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ2/3
しいたけ	2個	砂糖	小さじ2/3
小松菜	1株	A 塩	ひとつまみ
にんじん	1/5本	豆板醤	少々
ゆでたけのこ	35g	オイスターソース	小さじ1/3
にんにく	1片	片栗粉	小さじ1
生姜	1片		
サラダ油	小さじ1	ごはん	丼4杯分

【作り方】

- ① 豚肉と小松菜は3cm幅、玉ねぎはうす切り、しいたけは細切り、にんじんとゆでたけのこはいちよう切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした生姜とにんにくをいためて香りが出たら、豚肉を入れ、火が通ったら①の野菜を加えていためる。
- ③ 白いりごまを加え、Aの調味料で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 丼にごはんを盛り付け、その上に③をのせる。