



暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けない毎日を過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

き 気をつけたい

**なつやす せいかつしゅうかん
夏休みの生活習慣**

ひごころから1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

**めん料理は
具たくさんにしよう**



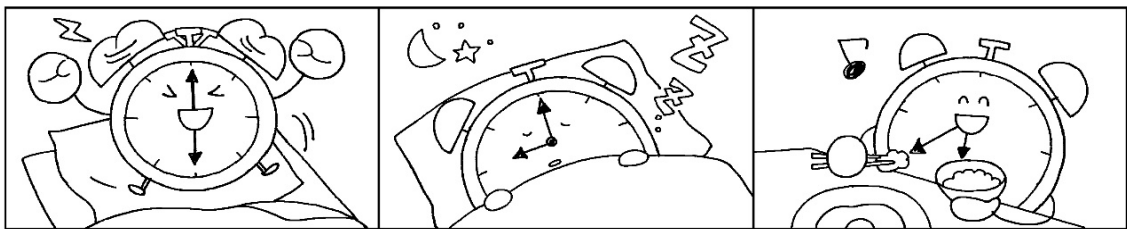
めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

**つめたいものの食べすぎに
気をつけよう**



つめたいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

**はや お 早いね あさ しゅう かん
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう**



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

じょうず すいぶんほきゅう
***** 上手に水分補給しましょう! *****

★食事から★

すいぶん しるもの
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。とくに汗をかいたときは、みそ汁やスープなどの汁物から水分だけでなく塩分などのミネラルを補給しましょう。

★スポーツするときは★

うんどう
運動をしてたくさんの汗をかいたときは、こまめに水分補給をすることが大切です。汗で失った塩分などのミネラルを補給するために、スポーツドリンクはおすすめです。ただ、糖分も含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。



食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べてみたいことを見つけて挑戦してみましょう。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



作ってみませんか? 給食メニュー <7月献立より>

『鶏肉のスタミナ焼き』

材料 (4人分)

- 鶏肉・・・200g
- おろししょうが・・・小さじ1/3
- おろしにんにく・・・小さじ1/4
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 薄口しょうゆ・・・大さじ2/3
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- 料理酒・・・・・・・・・・小さじ1/4
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2

漬け込んでから焼くので、鶏肉がしっとりと焼きあがります。簡単にできるのでオススメです

- ① 調味料を合わせておく
- ② 4等分に切った鶏肉を調味料に30分以上漬け込む
- ③ 220℃のオーブンで17分焼く

『切干大根のささみ和え』

材料 (4人分)

- 切干大根・・・・・・・・・・6.4g
- もやし・・・・・・・・・・1/3袋(60g)
- きゅうり・・・・・・・・・・1/3本(25g)
- にんじん・・・・・・・・・・2cm(15g)
- ささみ水煮・・・・・・・・・・1/2本(20g)
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1弱
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1
- 米酢・・・・・・・・・・小さじ1

酢が入っているので、切干大根もさっぱりと食べることができます。暑い季節にもオススメです

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る
- ② きゅうり、にんじんはせん切り、もやしはざく切りにする
- ③ ささみは、ほくしておく
- ④ 調味料は、混ぜ合わせておく
- ⑤ ①と②の食材をさっとゆで、冷ましてから水気をきる
- ⑥ 野菜、ささみ、調味料を和えて出来上がり