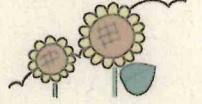


食育 だより 7月



夏バテに注意しよう



日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。そして、もうすぐ夏休みですね。気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さになれていないため、夏バテしやすいです。暑さで食欲がない人もいるかと思いますが、食事は必ずとるようにしましょう。夏休みは自分で自由に使える時間が増えますが、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。楽しい夏休みを過ごすために規則正しい生活を心がけましょう。

ポイント① 1日3食バランス良く食べよう

夏休みは、朝・昼・夕の食事リズムやバランスが乱れやすくなります。「主食・主菜・副菜・汁物」のそろった食事を心がけましょう。特に朝ごはんは1日の始まりとなる食事です。しっかり食べましょう。



ポイント② 冷たい物のとりすぎに注意しよう

暑さが厳しくなってくると、ジュースやアイスなど冷たい物についつい手がでてしまいます。冷たい物をとりすぎてしまうと、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりするので注意しましょう。



ポイント③ こまめに水分補給をしよう

暑い時や運動した後、汗をかいたまま長時間水分をとらないと、体温調節がうまくできず「熱中症」になってしまいます。暑い時はこまめな水分補給をしましょう。普段の水分補給には水やお茶などの糖分を含まないもの、運動時にはスポーツドリンクで塩分や糖分も補給しましょう。



ポイント④ 旬の野菜を食べよう

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて、夏バテ知らずの元気な体を作りましょう。



ポイント⑤ 夏バテにはビタミンB1を多く含む食べ物をとろう

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1が不足することでおこります。水に溶けやすいビタミン類は、この季節、汗などで排出されるので特に不足しがちです。そこで、夏バテの時には豚肉などビタミンB1をたくさん含む食べ物をとりましょう。また、玉ねぎ、にんにく、ねぎやらの香り成分「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を良くする効果があるので、一緒にとることで効果的にビタミンB1を摂取することができます。



★水分補給の方法について知ろう!

熱中症は、気温や湿度が高い時や、激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなり、様々な症状が現れることのできる総称です。重症すると死に至ることもあるので、熱中症を予防するため、こまめな水分補給が大切です。では、どのように水分補給をすると良いのでしょうか。

～水分補給のポイント～

- 「のどが渇いたな」と感じたときには、体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ水やお茶を飲むのがポイントです。
- ジュースや炭酸飲料は、糖分が多いので、逆に水分補給を妨げます。また、飲みすぎは太りやすくなります。
- スポーツ飲料は、たくさん汗をかいたときに飲みましょう。糖分が多いので、スポーツドリンクと水は2:1の割合を目安に薄めるのがおすすめです。
- 適切な水温は5~15℃、冷やしすぎは体によくありません。

～今月の給食献立から～ 鶏肉とズッキーニのスープ煮

<材料 4人分>

鶏肉むね肉	100g	油	小さじ1
じゃがいも	80g	酒	小さじ1
にんじん	60g	チキンコンソメ	4g
たまねぎ	80g	塩	1g
うずら卵水煮	80g	こしょう	少々
しめじ	20g	水	400ml
キャベツ	60g	(材料がかぶるくらい)	
ズッキーニ	60g		

<作り方>

- ① 鶏肉は1.5cm角に切り、酒をふりかけておく。
- ② じゃがいも、たまねぎ、キャベツは一口大、にんじんは3mm幅、ズッキーニは5mm幅のいちょう切りにしておく。しめじは、石づきをとっておく。
- ③ 鍋を熱し、油を入れて鶏肉を入れて炒める。たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れる。水を入れて、チキンコンソメを入れて煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、しめじ、うずら卵を入れて煮る。キャベツ、ズッキーニを入れて塩、こしょうで味を調整して出来上がり。



ポイント

- チキンコンソメの塩分で水量や塩を調整してください。
- 材料の野菜には、アスパラガス、チンゲンサイなどもおすすめです。

塩分の取り方

★ いろいろな野菜を使うことで、野菜のうまみが溶け出て塩味の調味料をひかえることができます。

★ 暑い時期には、汗で失われた塩分などのミネラルを補うことも大切です。野菜から溶け出したビタミンとミネラルがたっぷりのスープを食べて、栄養をとりましょう。

