



給食たより

夏本番の暑さになってきました
こまめな水分補給を心がけて楽しい夏に
しましょう!

・食事と生活習慣で夏バテ予防しよう!

夏バテは高温多湿の夏に身体が対応できなくなり、
だるさ、食欲がなくなる、頭痛、めまいなど様々な
症状が現れます。夏バテを予防・改善するポイントは
大きく分けて4つあります。

①不足しやすいたんぱく質やビタミンB1、B2、C、ミネラルを積極的にとろう!

主な食材は...

- ・たんぱく質...豚肉、魚、大豆、たまごなど(疲労回復効果がある。不足すると疲れやすくなる)
- ・ビタミンC、B1、B2...トマト、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいもなど(疲労回復効果がある。エネルギーを作る)
- ・ミネラル...かいそく類、牛乳、乳製品など(筋力低下、だるさがでる)

～夏バテ予防の給食レシピを紹介～

豚丼 (4人分) ※大人は倍量で作ってください

- | | |
|-------------|--------------------|
| 材料 | 作り方 |
| ・豚肉...160g | ①肉を食パンより大きめに切る |
| ・玉ねぎ...120g | ②ざく切りにした玉ねぎと豚肉を炒める |
| ・砂糖...12g | ③言調味料を加えさらに炒める |
| ・しょうゆ...10g | ☆盛りつけて完成! |
| ・みりん...5g | |



豚肉と玉ねぎの組み合わせで「ビタミンB1」の吸収アップ!
キャベツやもやしなど好きな野菜をいれちゃおう!

②水分補給をしっかりとろう! ③適度な運動をしよう!

④睡眠の質を高めよう!



ペットボトル症候群を知っていますか?

ペットボトル症候群とはジュースやスポーツドリンク、清涼飲料水など糖を多く含むものを大量摂取すると血糖値が上昇する急性の糖尿病のことです。のどが渇く、だるさ、吐き気などがおきることがあります。重症になると命に関わることもあるので注意が必要です。甘い飲み物は時々飲む楽しみにし、基本的には水やお茶など無糖のものを飲むように心がけましょう!



お家で食育をしよう!

家で簡単にできるお料理と食育することができます!

- ・ミニトマトのへたを取る
- ・とうもろこしの皮をむく
- ・枝豆のさやを取る
- ・お皿やスプーンなどを洗う
- ・簡単な料理を作る
- などぜひ一緒にやってみてください!



31日のお楽しみメニュー

- ・アンパンマンミートライス
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・もやしとベーコンのスープ

