

ランチニュース



平成22年7月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

夏を元気にすごそう

いよいよ夏らしさを感じる時期になりました。暑い日が続いても、元気な体と心で過ごしたいですね。しかし、夏の暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がでない」「頭痛」「不快感」など感じることもあるかもしれません。それは“夏ばて”と言われています。食事で“夏ばて”対策をして、夏を乗り切りましょう。

“夏ばて”対策は・・・

冷たいものばかりとらない

胃腸を冷やし消化機能が低下します。

ジュースばかり飲んでいると満腹感を感じ、食欲が低下します。

水分補給には、水や麦茶

などをおすすめします。



ビタミンA・B・Cをたっぷり取る

肉類・レバー・卵・豆腐・緑黄色

野菜・果物などを食べましょう。特に、ビタミンB1、ビタミンB2を多く含む食品

(豚肉、卵、うなぎ、ナッツなど)は筋肉の疲れをいやします。



朝ごはんを食べ規則正しい食生活をおくる

朝ごはんは一日のはじまりのエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、前日にとった栄養分がなくなり力が出ません。

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



給食レシピ紹介・・・「春雨とひじきのあえもの」

さっぱり味で、しっかりビタミン補給。

<材料：4人分>

- 米ひじき(水で戻す)・・・8g
- にんじん(せん切り)・・・20g
- こまつな(1cm)・・・40g
- 春雨(水で戻す)・・・16g
- ハム(細切り)・・・40g
- 白ごま・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- 洋辛子・・・適量

<作り方>

- ① 野菜とハムをそれぞれ切る。ひじき、春雨を水で戻す。
- ② 沸騰した湯に切った野菜を入れ、ゆでる。野菜がしんなりしたら水にさらして冷まし、水気を絞る。
- ③ ひじきと春雨は、さっとゆで、水にさらして冷まし、水気をきる。
- ④ ★印の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前に、全部の材料を混ぜ、④をかける。

※ こまつなはキャベツやきゅうりなど季節のものに、ハムはツナやささみなどに替えてもおいしくいただけます。