

7月 給食だより

江戸川区立
新田小学校

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐためには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫を紹介します。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事を食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、しょうがに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



薬味たっぷりがおすすめ!



そうめん、そば、ひ冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



すお酢



うめぼ梅干し



レモン

～暑い日でもペロリと食べれる『冷や汁』～

こちらのメニューは、7月に登場し、子供達からも好評でした！

★冷や汁



材料	5人分(g)	備考
ごはん	750	
出汁	550	
◎みそ	30	
◎塩	小さじ 1/2	
◎酒	小さじ 1	
◎醤油	小さじ 1	
アジ	20	焼いてから、ほぐす
豆腐	100	さいの目
ねぎ	10	小口
白すりごま	大さじ 2	
きゅうり	45	輪切り
大葉	お好み	せん切り
刻みのり	お好み	

《下準備》

- アジを焼いてから、骨と皮をとり、身をほぐす。
- 野菜や豆腐を切る。
- 調味料を計量する。
- 切ったきゅうりと大葉は、さっと茹でてから水で冷やす。

《作り方》

- ① 出汁に◎の調味料を入れ加熱する。
- ② アジを加える。
- ③ 豆腐、ねぎ、白すりごまを入れる。
- ④ ③を冷やす。
- ⑤ ④にきゅうりと大葉を加える。
- ⑥ ⑤をご飯にかけて、刻みのりをのせたらできあがり。

給食では、きゅうりと大葉は下茹でしましたが、茹でなくても大丈夫です！

アジを焼いて身をほぐしましたが、ご家庭ではツナ缶やさば缶などを使ってもおいしいです。その際、缶の汁は切って使ってください。



暑さで体がだるかったり、食欲がなかったりしたときこそ、栄養ある食事は大切です。しっかり食べて、夏を元気に過ごしてください。