

給食だより (夏バテ防止号)

平成28年7月20日
江戸川区立葛西中学校

◎夏バテとは・・・



夏の暑さのため、身体の働きが低下してしまう状態。
原因は、ビタミン・ミネラル・タンパク質の不足や冷房による自律神経の乱れ。
主な症状として食欲や気力の低下、睡眠不足、だるさ、疲れ、冷え等。

◎まずは食事から夏バテ防止



夏は食べやすいそうめんやざるそば等、炭水化物に偏りがちです。
炭水化物は大切なエネルギー源ですが、タンパク質やビタミン、ミネラル等の栄養と一緒に食べないと
乳酸や脂肪になって、かえって疲労の原因になってしまいます。

1、夏の食事のポイント



- ・1日三食しっかり食べる。主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランス良く。
- ・冷たい物ばかりではなく、温かい料理も食べましょう。
- ・食欲がない時は、酢やスパイスが胃腸を刺激して食欲を助けます。

2、夏バテ防止に食べたい食材



- ・梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



- ・ビタミンB1は、糖質からエネルギーが作られる時に必要な栄養素です。疲労回復に効果的です。



- ・鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんと摂りましょう。



- ・にんにくやねぎ等に含まれているアリシンは、ビタミンB1の働きを高めてくれるので一緒に摂ると効果的です。

夏バテ防止メニュー



豚肉甘酢ねぎ胡麻だれ

*たれは、から揚げやせん切り野菜、漬物を利身にも合います。

材料 (3~4人分)

A	豚バラ薄切り肉	400g	B	青ねぎ	(小口切り)
	酢・しょうゆ	各大さじ2		約ひとつかみ	
	オイスターソース	大さじ1		白ごま	大さじ2
	砂糖	小さじ2		ごま油	大さじ1

(作り方)

- 1、耐熱容器にAを入れ、ラップをせず電子レンジ(600W)で約1分加熱して、よく混ぜる。
Bを加えて、混ぜ合わせる。
- 2、フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を焼く。
豚肉がこんがり焼けたら器に盛り、1、をかける。