

暑い夏！勉強も運動も頑張るために…「夏の食事」

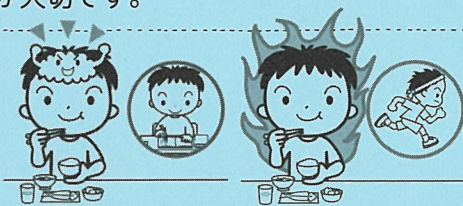
夏は、暑さによって体力の消耗が激しくなり疲労がたまりやすくなります。夏になると、食欲が落ちる、夜の寝つきが悪くなる、朝起きるとだるい等の不調を抱えてしまう人はいませんか？

勉強の集中力や運動のパフォーマンスに悪影響を及ぼしてしまいます。

夏バテを予防するためには、日々の食事をしっかり食べることが大切です。

朝ご飯をしっかりと食べる

主食・主菜・副菜(汁物を含む)をそろえた食事を食べましょう。特に、主食は、午前中の活動のエネルギーになります。ごはんやパンに含まれる糖分は、脳を働かせるので、勉強の集中力アップにつながります。また、激しい運動をする時の体力とスタミナにもなります。



乳製品は熱中症予防に効果あり！

牛乳やヨーグルト等のカルシウムを多く含む乳製品は、乳糖と乳たんぱくが含まれていて、血液中にアルブミンを合成します。アルブミンは、水分を保持する役割があるので、体の外に水分が過剰に失われるのを防ぎます。激しい運動で汗をかく人も、朝ご飯で乳製品を積極的に食べましょう。

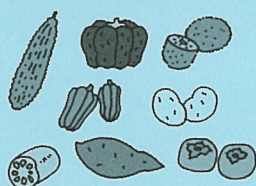
ビタミン摂取で疲労回復

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。暑い夏に、意識してとりたい栄養は「ビタミン」です。

ビタミンC …抗酸化作用があり、細胞のダメージを防ぐ。体の抵抗力を高めて風邪を予防する。

ビタミンB1 …糖質をエネルギーに変えて疲労を回復する。(乳酸等の疲労物質が蓄積すると、疲れやすさやイライラ、食欲不振の原因になってしまいます。)

ビタミンC



ビタミンB1



上手に間食をとろう！

間食は、1日の食事で不足したエネルギーや栄養を補うために必要です。夏の時期の間食は、食欲が落ちても食べやすいもの、疲労回復になるもの、塩分や水分を補うものを食べましょう。

塩昆布おにぎり+冷やし味噌汁
(エネルギー+塩分+水分)



バナナ+凍らせたゼリー
(エネルギー+水分)



フルーツヨーグルト
(ビタミン+カルシウム)



夏の衛生管理 食中毒予防のために…

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。食中毒を予防するためには、「食中毒菌を、**付けない・増やさない・やっつける**」の3つが大切です。



付けない

- ・食事の前や料理をする前は、必ず石鹸を付けて手洗いをする。
- ・まな板や包丁等は、洗い残しのないようにして、消毒もする。
- ・ふきんやスポンジ等も清潔なものを使用する。



増やさない

- ・購入後の食材はすぐに冷蔵庫にしまう。料理をしたらすぐに食べる。
- ・保存する場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存し、なるべく早く食べきる。



やっつける

- ・食材の中心までしっかり火を通す。



学校給食でのお願い

- ・給食の時間は、手洗いの徹底とマスクの着用をお願いします。
- ・給食当番は、清潔な白衣を着用し、白帽の中に髪の毛をしっかりとしまします。体調不良の時は、担任の先生に申し出て、給食当番を交代しましょう。



こまちゃんレシピ 作ってみよう♪

こまちゃんの豚バラつけそうめん



ビタミン摂取で夏を元気に!!

【材料】 2人分

そうめん(乾麺)	100g
豚バラ肉	120g
なす	1本
小松菜	2株
オクラ	2本
ミニトマト	4個
白ごま	お好みで
かつお節	お好みで
ごま油	大さじ 1/2
しょうが	小さじ 1/2
にんにく	小さじ 1/2
かつおだし	300ml
(又は水 300ml + 和風だし 小さじ 1)	
しょうゆ	大さじ 2 と 1/2
みりん	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	少々

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、そうめんを表示時間通りに茹でて、冷水で洗い水気を切る。お皿に盛る。
- ②野菜を水でよく洗う。
- ③なすは、1cm幅の半月切りにする。
- ④小松菜は、2cm長さに切る。
- ⑤オクラは、縦に1cmの切り込みを入れて、ラップをして電子レンジで40秒加熱する。半分に切る。
- ⑥鍋でごま油、しょうが、にんにくを熱し、豚バラ肉を炒める。火が通ったら、なすを追加して炒める。
- ⑦小松菜を追加してさっと炒める。
- ⑧Aのだし汁と調味料を加えて、一煮立ちさせる。
- ⑨お椀につけ汁を盛り、オクラ、ミニトマトをのせる。白ごま、かつお節をお好みでかけて完成。

A