

夏を健康にすごすために

夏は、暑さと湿度の高さのため食欲がなくなり、体調をくずしやすくなります。また、夏休みになると夜ふかしや朝寝坊などで、生活のリズムも不規則になりがちです。規則正しい生活と、バランスのよい食事ですべてを元気にすごしましょう。

① 睡眠をしっかり取る



寝不足は、体調をくずすもとになります。
早寝早起きで、一日の疲れを取りましょう。

② 一日 3 度の食事をきちんと取る



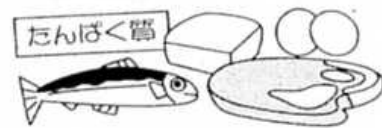
食欲がないからといって食事をぬいてしまうと、一日に必要な栄養素が不足します。

③ 清涼飲料水などをとりすぎない



清涼飲料水には糖質が多く含まれるので、
体内のビタミンB1が使われ体力の消耗に
つながります。

④ 良質のたんぱく質をとる



暑いとあっさりとした食事になりがちです。
毎回の食事で肉や魚・乳製品を意識して
とるようにしましょう。

☆ 夏休みに作ってみましょう！ 一学校給食の人気献立一

<夏野菜カレー> 4人分

材料	豚肉	100g	にんにく・生姜	少々	作り方
	なす	50g(半月切り)	大豆水煮	20g	① 油を熱し、にんにく・生姜を炒める。
	かぼちゃ	100g(角切り)	チーズ	10g	② 豚肉・たまねぎ・にんじんの順に炒め、 水・トマトを入れて煮る。
	じゃがいも	100g(角切り)	ウスターソース	小さじ2	③ 大豆・じゃがいも・かぼちゃ・調味料を 入れて煮込む。
	人参	50g(いちょう切り)	カレールー	40g	④ 最後にピーマンを入れて仕上げる。
	たまねぎ	200g(角切り)	油	小さじ1	
	ピーマン	20g(色紙切り)	水	200cc	
	トマト	50g(角切り)			

(ピーマン・トマト・かぼちゃなどの夏野菜には不足しがちなビタミン類が豊富に含まれています。)

<<夏休みには食事の用意や後片付けなどのお手伝いをしましょう。>>

