

たの なつ やす す 楽しい夏休みを過ごすために

もうすぐ夏休みですね。

休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、
 寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが
 乱れやすくなります。学校があるときと同じように、
 早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をし
 っかりとることが大切です。



夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも 食べて 丈夫な体 をつくろう	つ め(冷)たいものの とり過ぎに き 気をつけよう
や さい(野菜)を しっかり 食べよう	す いぶん(水分) 補給を こまめに しよう	み んなで食事をする 機会をつくろう

夏本番! こまめな水分補給を

気温が高い日が続く7月から8月は、熱中症になりやすい時期です。食事や
 睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに
 水分を補給しましょう。

すいぶん ほきゅう

水分補給のポイント

いつ? 朝起きた時、入浴の 前後など。それ以外に も、少しずつ こまめに 飲みま しょう。	何を? 甘い飲み物ではなく、 水やお茶を飲みましょ う。	どれくらい? 1日あたり 1.2ℓ が 目安です。 1.2ℓ	運動などで大量に 汗をかいたら? 汗によって減った体重 の7~8割程度の水分 補給に加え、塩分もとる 必要があります。 塩分濃度0.1~0.2% 程度のスポーツ飲料 など。
--	--	---	--

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識してとり入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



レシピ紹介



ピーマンのスタミナ炒め ～7月8日の献立より～

【材料（4人分）】

- 豚肉 …… 60g
- しょうゆ…小さじ1/3
- 酒…小さじ1/3
- 生揚げ…100g
- ピーマン…20g
- エリンギ…20g

- ごま油 …… 小さじ1/5
- 砂糖 …… 小さじ1/5
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 酒 …… 小さじ1/2
- みそ …… 小さじ1/2

※分量は給食の小学生量を基準としています。

【作り方】

- ① にんにく・しょうがはみじん切りにしておく。
- ② 豚肉は、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- ③ 生揚げは角切り、ピーマン、エリンギは細切りにする。
- ④ ごま油で①、②を炒め、③を入れる。
- ⑤ ☆で調味する。



暑くて食欲がわかない時には、食欲増進のはたらきがある、香味野菜（にんにく、しょうがなど）を、料理に活用するのがおすすめです。