

梅雨入りし、蒸し暑い季節になりました。元気に夏を過ごせるように、食生活に気を付けましょう。下記の「暑さに負けない食生活のポイント」を参考にしてください。

暑さに負けない食生活のポイント

1日3食しっかり食べよう!

規則正しい生活を送り、1日3食しっかり食べましょう。食事を抜くと、栄養不足になりやすく夏バテしやすくなります。食が進まない時には、梅干しや酢、レモンなどがおすすめです。これらの食材には、食欲を促がし・疲労回復効果のあるクエン酸が含まれていて、夏バテ予防になります。夏バテ予防には、ビタミンB1が有効です。

ビタミンB1の多い食品
豚肉・ハム・大豆製品・うなぎ等

水分補給を忘れずに!

水分補給する時は、一度に多くの量を飲むのではなく少量をこまめにとるようにしましょう。

砂糖のとり過ぎを防ぐために、普段は水や麦茶を飲みましょう。甘いジュースやスポーツ飲料は控えめにしましょう。

夏はどうしても冷たい物をとる機会が多くなります。冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担が掛かります。適度な量にしましょう。

旬の食材を食べよう!

トマト、きゅうり、なす、すいかなど、夏が旬の食材には、水分が多く含まれています。

また、ほてった体を冷やしてくれる効果もあります。旬の食材には、私たちの体に理にかなった効果があります。素晴らしい旬の食材を、ぜひ味わってくださいね。

こんげつ しゆん しょくざい
~今月の旬の食材~

きゅうり なす じゃがいも
たまねぎ トマト えだまめ

こんげつ みやぎけんさんひん
~今月の宮城県産品~

こめこ 米粉めん うーめん こまつな たまねぎ きゅうり
トマト チンゲンサイ たまご 豆腐 油揚げ みそ等

夏休みに、西小給食メニューを作ってみよう!!

暑くなると、給食の残しも多くなってきます。先日、児童から「『丼物』だと食欲がなくても食べやすかった」という感想がありました。夏バテ予防にも良い豚肉を使った「豚丼」の作り方を紹介します。(14日提供)

【材料(4人分)】

- 豚しゃぶしゃぶ用うす切り肉・・・160g
- たまねぎ・・・320g(大1個)
- ごぼう・・・40g
- しょうが・・・4g
- 系こんにやく・・・100g
- しょうゆ、酒・・・各大さじ1と1/2
- 砂糖、みりん・・・各小さじ2

【作り方】

- ①たまねぎは薄切りスライス、ごぼうはさがき、しょうがは細いせん切りに。系こんにやくは、食べやすく切って、お湯を掛けて臭みをとっておきます。
 - ②調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら、①の具材をすべて入れて煮ます。野菜類が柔らかくなったら、豚肉を入れ、10分ほど煮たら完成です。ご飯に汁ごとかけていただきます。
- *きのこやにんじんなど、他の具材を入れてもおいしいです。