



《夏の食生活のポイント》

暑さが続くと食欲が落ちやすいけど...

◆食事の時間になると、体は食べものを待っています！

◆食事の時間になったら、少量でも食べて体内リズムを守りましょう。

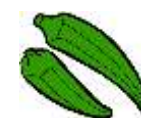
◆体調不良を防ぐためには、生活リズムを崩さないように心がけましょう。



7日の給食は七タメニューです！
オクラとスイカが登場するよ！



お星さまみたいなオクラを
ポークカレーと一緒に食べ
てみよう！



ネバネバ野菜...オクラ

ネバネバ野菜には滋養強壮効果があり、夏バテ防止に良いとされています。

粘り気のもと食物繊維のペクチンで、便通を促し、腸内環境を整えてくれたり食欲増進を助けてくれたりと暑い日々の救世主のような存在です！



季節の果物...スイカ



約9割は水分で、糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも含まれています。

少量の塩をかけて食べればより甘味を強く感じられるだけでなく、スポーツドリンクと同じような効果が期待でき、熱中症の予防になります。

ポイント① たんぱく質をとろう



肉や魚、卵、豆類、乳製品などのたんぱく質を毎食取り入れましょう。

「あっさり・さっぱり系」と、「ガッツリ系」を1食や1日を通じて組み合わせます。

夏野菜をたっぷり使ったカレーや、めん類には卵や肉、野菜を添えると1皿でも栄養が補えますよ。

ポイント② 風味をプラス



暑さで食欲がないときは、梅肉やレモン、トマトなどの酸味でさっぱりさせたり、カレー粉などのスパイスや、ネギやニラ、生姜、ニンニクなどの香味野菜を活用して、食欲を刺激するのも効果的です。

ポイント③ 食事から水分をとる



夏が旬の野菜や果物は水分が多く、体を冷やす効果があります。汗で失いがちなカリウムやストレスで消耗しやすいビタミンCを含み、暑さや紫外線に悩まされる夏には必須です。

忙しい朝には果汁100%のジュースや野菜ジュース、牛乳で水分と栄養を補いましょう。



あじの竜田揚げ

29日の給食に
登場します！



【作り方】

- しょうが汁・酒・醤油を合わせ、あじを漬ける。
- ①に片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。

材料	使用量
あじ(三枚おろし)	1枚(50g)
しょうが汁	少々
酒	少々
濃口醤油	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量

あじは6月～8月の夏が旬の魚です。
スーパーで三枚おろしを見かけたら、ご家庭でも一品にいかがですか？