

# 給食だより いただきまーす

平成27年7月 東郷町給食センター

## 食事で夏バテ予防を!!



暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

### 夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。主食・主菜・副菜をバランス良く食べることが基本です。

**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

**主食** ごはん、パン、めん類など

**副菜** 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

### ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



### 旬の夏野菜をとる



トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉などのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

## 夏野菜入ポークビーンズ

【材料】(約5人分)

豚肉(もも又は肩・1.5cm幅) … 100g	たまねぎ(約1.5cm角切り) … 150g	調味料	トマトケチャップ … 30g
植物油(肉炒め用) … 適量	ピーマン(約1cm角切り) … 15g		チキンコンソメ … 5g
塩・こしょう(肉炒め用) … 適量	なす(約1cmいちよう切り) … 30g		砂糖 … 4g
赤ワイン … 5g	にんじん(約1.5cm角切り) … 30g		マスターソース(隠し味程度) … 少々
大豆 水煮(汁をきる) … 40g	トマト(熟したもの・約1.5cm角切り) … 30g		水 … 適量
じゃがいも(約1.5cm角切り) … 150g			

【作り方】

- 鍋に油を熱して豚肉を炒める
- 豚肉の色が変わったら塩・こしょう、赤ワインをふる
- ②にたまねぎを入れて透き通るまで炒める
- ③ににんじんを入れて軽く炒める
- 野菜がひたひたになる程度の水を入れる
- にんじんが柔らかくなるまで煮たらじゃがいも、ピーマン、なす、トマトを加える
- じゃがいもに火が通ったら、調味料を加えて時々かき混ぜながら15分ほど煮込む
- 味を見て薄いようなら塩(分量外)で調整します
- 器にたっぷり盛り付けて出来上がりです



## 夏も元気に過ごそう!

夏はついつい夜ふかしをしてしまいがちです。夜ふかしをして朝ねぼうをすると、朝ごはんをしっかり食べられなくなってしまい、食生活を乱す原因となります。夏こそ規則正しい生活をして夏バテを防止しましょう。



〈夏の生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか? チェックしましょう。〉

### ●朝ごはん …… X

①朝は食欲がないので、何も食べない

②野菜ジュースとドーナツを食べる

③ご飯とみそ汁、目玉焼きを作って食べる

### ●昼ごはん …… O

①朝ごはんを食べなかった分、おなかいっぱい食べる

②ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる

③そうめん、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる

### ●夕ごはん …… O

①食後のデザートにアイスを食べる

②ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる

③ご飯と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる

### ●生活リズム・間食 …… O

①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす

②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる

③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす

### ●水分補給 …… O

①のどがカラカラになったら、冷たい炭酸飲料を一気飲みする

②果汁100%のジュースをこまめに飲む

③朝起きた時や寝る前、お風呂の前後にお茶を飲む

①が多かった人は  
**夏バテ注意!**

食事は1日3回、バランス良く食べることが基本です。甘い物を取りすぎると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。水分補給には水やお茶などの甘くない飲み物をこまめにとり、体を動かして汗をかくようにしましょう。

②が多かった人は  
**太り過ぎ注意!**

ドーナツやポテトフライなど、油で揚げたものは脂肪が多く高エネルギーなので、食べ過ぎには気をつけて。食事は、ご飯などの主食を中心に、旬の夏野菜をたっぷり取るようにしましょう。

③が多かった人は  
**この調子で、**

**楽しい夏にしましょう!**  
早寝・早起き、規則正しい生活と、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、健康で楽しい夏を過ごしてくださいね!

