



あつ 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

なつ こころ 夏に心がけたい食事のとり方

① にち しょく 1日3食、しっかり食べよう!



あつ 暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

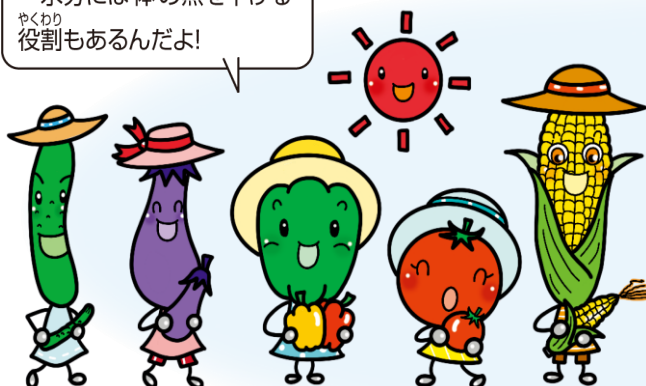
② つめ す 冷たいものの食べ過ぎやのす 飲み過ぎに注意しよう!



つめ 冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

しゅん なつ やさい 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

すいぶん からだ ねつ 水分には体の熱を下げるやくわり 役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう？これから給食にたくさん登場してきますよ！



参考文献：食育フォーラム

《7月の給食より、「トリニラ丼」を紹介します！》

【材料】（5人分）

- ・鶏肉（こま切れ）……………200g
- ・料理酒……………小さじ2/3
- ・食塩……………小さじ1/2
- ・こしょう……………少々
- ・にんにく……………1/3 かけ
- ・片栗粉……………大さじ3
- ・揚げ油……………適宜
- ・たまねぎ ……40g（中 1/5 個）
- ・しめじ ……25g（1/3 パック）
- ・にら ……35g（1/3 束）
- ・しょうが……………1/3 かけ
- ・砂糖……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・コチュジャン……………小さじ1/3
- ・ごま油……………小さじ1
- ・水……………大さじ1
- ・ごはん…丼5杯分（920g 程度）

栄養バランスが良く、ごま油の風味とコチュジャンの甘辛さが加わり、食欲が落ちやすい時期にぴったりの丼です。



【作り方】

- 1 鶏肉に料理酒、食塩、こしょう、すりおろしたにんにくで下味をつけます。揚げ油を170℃に熱します。
- 2 たまねぎは5mm幅、にらは1cm幅に切り、しめじは石づきを除き、しょうがはすりおろします。
- 3 1の鶏肉を片栗粉でまぶし、170℃の油で揚げ、火を通します。
- 4 ごま油でしょうが、たまねぎ、しめじを炒め、火が通ったら水で溶いた調味料で調味し、にらと3の鶏肉を合わせ、仕上げます。ごはんのにのせて、いただきます！

【この日の献立】

麦ごはん、牛乳、野菜のナムル、かにかまスープ

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】のこたえ

【こたえ】1 トマト 2 きゅうり 3 かぼちゃ 4 オクラ 5 ピーマン 6 ごぼう 7 とうもろこし 8 なす