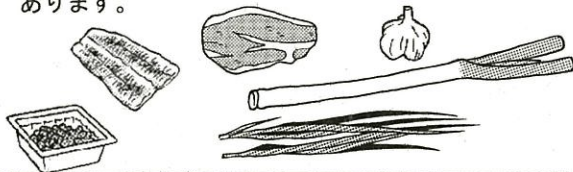


# 給食・食育だより 7月号

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ暑い夏が始まります。特に夜更かしは朝起きるのが遅くなり朝食をぬいてしまうこともでてくるでしょう。すると、栄養不足になることが考えられます。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



## 夏ばて

### していませんか？

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。

## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



### 1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### 2 ビタミンB群、Cを多く

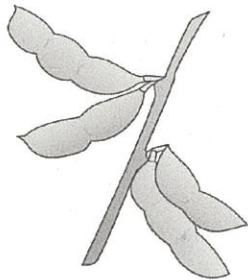
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

### 3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 旬

### えだ まめ 枝豆



日本から伝わった食べ物の中でアメリカでも大人気の食べ物、枝豆は英語で何というのでしょうか？

「EDAMAME」です。枝豆は、大豆の若いさやを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べているものです。枝豆は大豆と同じく、たんぱく質、脂質、カルシウムが多く含まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。熱に強く、ゆでても損失が少ないので夏のおやつ、おつまみにぴったりです。ただし、消化がよくないのでよくかんで食べるようにしましょう。

(※枝豆のもつメチオニン<sup>メチオニン</sup>は、アルコールから肝臓を守ります。)

### <枝豆ご飯>

材料	
米	3カップ
枝豆	むいたもの2/3カップ
塩	少々

作り方	
①	米はといだあと、分量の水で30分ほどつけておく。
②	さやから枝豆を出し①に入れる。塩も入れる。
③	普通に炊く(出来上がり)。

さっぱりと  
夏の味