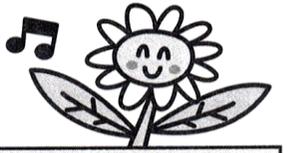


お家の人と一緒に読みましょう

給食がより

富谷市学校給食センター
はと
令和4年度 夏休み号



夏の食生活！『夏バテに注意しましょう』

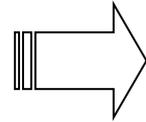
「夏バテ」とは、体に栄養が行き届かず、暑さのために体力が弱ったときに、体調をくずし、疲れてしまう状態をいいます。

原因

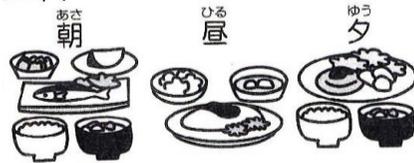
解消法

1 朝食ぬき

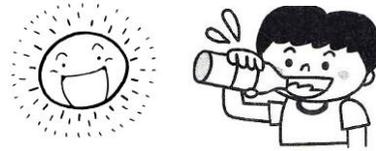
朝は何も食べずに、昼は簡単に、そうめんなどで済ませると、たんぱく質、ビタミンが不足し、体力がなくなります。



1日3食はしっかりと食べ、できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。



水分補給は、牛乳または麦茶、お茶、水などでとりましょう。

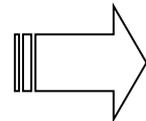


極端に食事を減らすのではなく、いろいろな食品をバランス良く食べるようにしましょう。栄養・運動・休養が健康のポイントです。



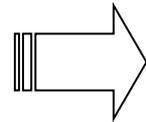
2 清涼飲料水の飲みすぎ

胃を刺激して食欲が低下し、胃液をうすめて消化力も低下します。



3 減量のための食事制限

肥満にならないようにエネルギーを制限しようと食事を減らすと、必要な栄養素まで不足してしまいます。



夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意！</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

間食は時間と量を決めましょう

間食を続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

夏休み家族のためにごはんをつくってみよう！



<7月の給食レシピから>

～パンにはさんで♡ミートサンドの具♡～

○材料 (約4人分)

- ・サラダ油 …炒め用
- ・おろしにんにく …ひと片分
- ・豚挽き肉 …100g
- ・たまねぎ(みじん切り) …100g
- ・にんじん(みじん切り) …60g
- ・ピーマン(みじん切り) …15g
- ・トマト(角切り) …40g
- ・粉末スープストック …5g
- ・トマトケチャップ …40g
- ・砂糖…2.5g ・赤ワイン…5g
- ・中濃ソース…5g ・塩・胡椒…少々

○作り方

- ①野菜をそれぞれ切ります。
- ②フライパンに油を入れ、にんにく玉ねぎを透き通るまで、弱火で炒めます。
- ③ひき肉を入れ、良くほぐしながらしっかり炒めます。
- ④にんじん・ピーマン・トマトも入れ、炒めます。
- ⑤塩・胡椒以外の調味料を入れ、馴染むまで弱火で煮込みます。
- ⑥塩・胡椒で味を調えます。

