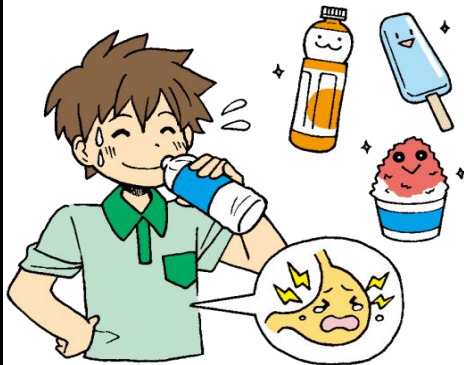


# 夏ばてしない、食事をしよう!

夏が本格化し、暑い日が続きますね。毎年、夏になると疲れが取れなかったり、食欲が落ちたりする人はいませんか。今年は夏ばてをしないように、夏ばてをしない食事について紹介します。



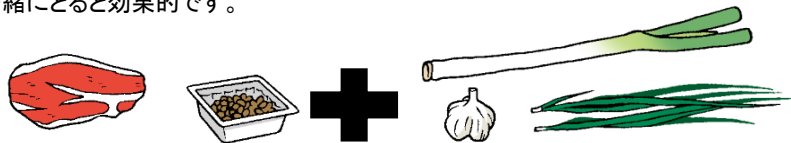
冷たくて甘いおかしは、ほどほどに!!



暑くなると、体がだるくなったり、食欲が落ちたりして、口当たりの良い甘いアイスやジュースを、つい食べすぎてしまいます。甘くて冷たいものを取りすぎると、弱った胃腸に負担をかけてしまったり、お腹がすかなくなってしまう、夏ばての原因になります。暑い時こそ、甘くて冷たいおかしを、食べすぎないように気を付けましょう。

## 夏ばて予防に効く! 夏に食べたい食べもの

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB1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を一緒にすると効果的です。



暑くなった体を冷やすには、きゅうり、なすなどの夏野菜がおすすめです。体を冷やす効果があります。また、水分や、ビタミンを含むので、熱中症の予防にも効果的です。



# 食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。



## 好き嫌いなく食べて、バランスよく栄養をとろう!

夏ばて予防の基本は、バランスのよい食事をする事です。そのためには、好き嫌いなく、色々なものを食べることが大切です。

## 知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

### エネルギーになる



### 体をつくる



### 体の調子をととのえる



作ってみませんか?

## 給食レシピ

今月のレシピは、7月11日(火)献立より「なすのミートグラタン」です。

<材料 4人分>

- ・なす 2本程度
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・豚ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・塩 小さじ1/6
- ・こしょう 少々
- ・ピザソース 40g
- ・トマトピューレ 小さじ4
- ・ミックスチーズ 40g
- ・耐熱カップ 4個

<作り方>

- ① なすは1cmの半月切り、玉ねぎとピーマンは、同じくらいの長さの千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、なすを炒める。
- ④ 塩、こしょう、ピザソース、トマトピューレ、ピーマンを入れて、煮立たせる。
- ⑤ 具を4つのカップに入れ、チーズをかける。
- ⑥ 230℃のオーブンで10~15分程度焼き、焼き目がついたら完成。