

きゅうしょくだより

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

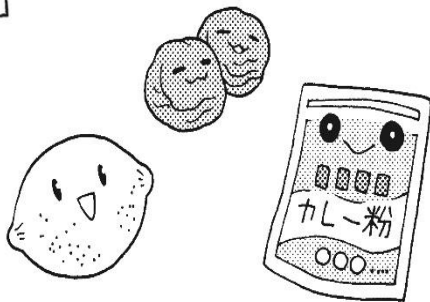
生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



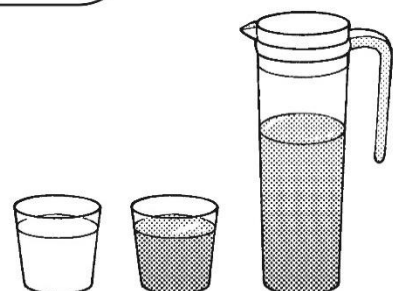
食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「さくべい素餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっ放しにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

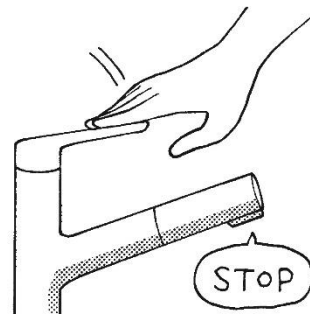
●冷蔵庫の開け閉めを
少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっ放しにしない



作ってみませんか？

「魚のレモンソースかけ」(10日の献立より)

材料(4人分)

鮭切り身…4切
 酒…小さじ1 こしょう 少々
 にんにく…4g
 しょうが…4g
 片栗粉…適量 揚げ油…適量

レモン…1/8個
 レモン汁…小さじ1強
 さとう…大さじ1
 しょうゆ大さじ1
 水…………大さじ1

【作り方】

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② ①を酒・こしょうと合わせ、鮭に下味をつける。
- ③ 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。(焼いてもよい)
- ④ レモンは皮をよく洗い、皮ごと薄めのいちょう切りにする。
- ⑤ ④のレモン・砂糖・しょうゆ・水を鍋で加熱し、レモンが柔らかくなるまで煮る。火を止めてレモン汁をいれる。
- ⑥ 揚げた鮭に⑤のソースをかける。

※ 鶏肉にかえて作ってもおいしいです。



