

HAPPY



LUNCH

旬の食材
「すいか」



7・8月の食育の目標

暑さに負けない食事をしよう



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

食欲が低下し、あっさりした食べ物に偏りがちな夏の食事を改善しましょう!!

Point 1 1日3食規則正しい食事を

1日3食規則正しいリズムで食べましょう。

食欲がない時には、にんにくや、しょうが、ねぎなどの薬味や、カレー粉、とうがらしなどの香辛料を利用して、食欲を増進させる工夫をしましょう。

朝食

体を目覚めさせ、
午前のエネルギー源

昼食

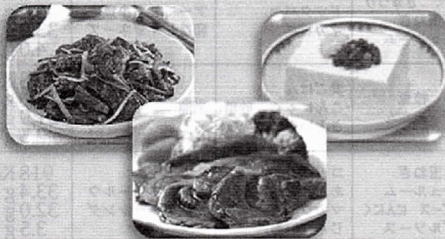
午後の活動の
エネルギーを補給

夕食

睡眠中につくられる
筋肉や骨の材料を補給

Point 2 たんぱく質、ビタミンB1をしっかりと

たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜（豚肉・レバー・枝豆・大豆製品・うなぎ・魚料理）を食べましょう。

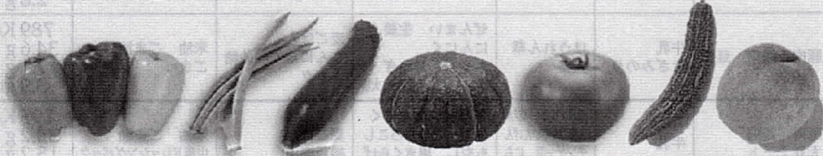


汗からもビタミンB1が出てしまうので、夏は他の季節より2～3倍必要になります。



Point 3 野菜・果物でビタミン・水分補給を

汗で流れやすいビタミン、ミネラルを補給するため、旬の夏野菜や果物をしっかりと食べましょう。



+ 水分補給も忘れずに

暑い夏は、たくさんの汗をかく前、のどが渇く前に、こまめに水分を補給することが大切です。

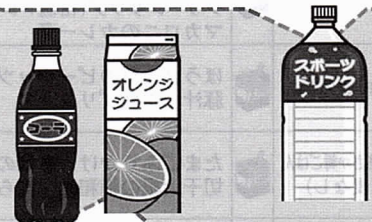
補給のポイント

- ★ 1回にコップ1～2杯程度の水分をこまめにとる。
- ★ 汗には塩分も含まれているので、たくさん汗をかいた後には、塩分もしっかり補給する。



市販のスポーツドリンクは、汗で奪われた水分・塩分を速やかに補給できるように作られています。

吸収を早めるために糖分も含まれますが、大量の汗をかく夏やスポーツ時には欠かせない飲み物です。



炭酸飲料や無果汁のジュースには多量の砂糖が含まれています。飲み過ぎないように気をつけましょう。

作ってみませんか？給食のレシピ紹介



*タコライス(4人分)

～主食・主菜・副菜がそろって栄養満点! 夏におすすめ沖縄グルメ～

ひき肉(豚か合挽)	200g
玉ねぎ・ピーマン	各1個
にんにく	1かけ
トマト	1個
チリパウダー	小さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
油	小さじ1
キャベツ	1/8個
ピザ用チーズ	60g
ごはん	4人分

- ① 玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切り、にんにくはみじん切り、トマトは角切り、キャベツ(トッピング用)は千切りにする。
- ② 加熱したフライパンに油、にんにく、ひき肉を加え軽く炒める。
- ③ 玉ねぎも加えて炒め、火が通ったらAの調味料、トマトを加えて5分程度煮込む。
- ④ ピーマンも加えて軽く炒めたら味をみて、塩、こしょうも加えて味を整える。
- ⑤ お皿に温かいごはんを平らに盛り付け、ピザ用チーズ、キャベツ、炒めた具材を順番に乗せたら出来上がり。(ごはんの熱でチーズを溶かします。)

- * サルサソースやケチャップ、タバスコをかけるとさらに本格的な味わいに!
- * チリパウダーがない場合には、カレー粉でも代用できます。