

給食

いよいよ夏本番！

夏の暑さもピークになり、からだも疲れやすくなります。

食事・睡眠・適度な運動の生活リズムを整え、体調管理を心掛けましょう。

併せて、水分補給も忘れずに行っていきましょう。



夏バテを予防するための食事と生活習慣



「夏バテ」…医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。

主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです。

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に取りましょう。



②不足しがちな水分をしっかり補給

「早め・こまめ」な水分補給を心掛けましょう。喉が渴いたと思った時には、既に脱水が始まっているため、少量でもこまめに水分を補給しましょう。

○豚肉は赤身を選ぼう

豚肉は肉類の中で、牛肉や鶏肉に比べたんぱく質やビタミンB1を多く含み、夏バテ解消に効果的です。脂質の多いバラ肉はビタミンB1が少ない為、ヒレやもも肉などの赤身がオススメです。



○夏といえば“枝豆”

子どもから大人まで人気の枝豆。枝豆は豆類な為、たんぱく質を多く含みます。それに加え、カルシウムや鉄などのビタミン・ミネラル類も多く含まれています。冷凍の枝豆は調理法も簡単で手軽に使用できるので、献立のもう一品として加えてみるのはいかがでしょうか？



夏野菜を使った餃子皮のパリパリピザ

○材料 大人2人、子ども2人分

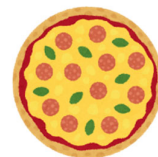
- ・餃子の皮 10枚
- ・トマト
- ・枝豆
- ・ベーコン
- ・ズッキーニ
- ・ピザ用チーズ

好きな量

○作り方

- ①夏野菜たちを切る
- ②餃子の皮に好きな具材を好きなだけ乗っける。
- ③トースターで焼き目の様子を見ながら焼いたら、完成。

☆焼くのは、トースターでもホットプレートでもフライパンでもOK！



6月・9月・12月・3月に防災食を提供します。



6月：豚汁

9月：カレー甘口

12月：五目ご飯

3月：アルファ米のおにぎり

