



食育だより



2024年8月

食事で夏バテを予防しましょう！

夏バテは暑さによる自律神経の乱れ、汗をたくさんかくことで起こる脱水や体内のミネラルバランスのくずれ、栄養不足などが原因と言われています。毎日の食事で夏バテを予防しましょう。



朝ごはんを食べましょう

朝の光を浴びて朝ごはんを食べることで、体内時計がリセットされ、自律神経のバランスも整いやすくなります。朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしましょう。



夏野菜を食べましょう

夏野菜は水分が豊富な野菜が多く、水分補給ができ、暑さでほてった体を冷やす効果が期待できます。



冷たいもののとりすぎに気をつけましょう

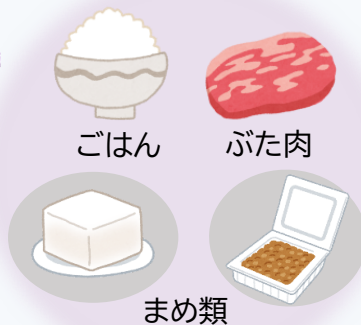
冷たいものばかり食べるとお腹が冷えて痛くなったり、胃の働きが弱まり、食欲が落ちてしまいます。



疲労回復に効果のある食品をとりましょう

ビタミンB₁

ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変えたり、疲労の原因となる乳酸の分解を助ける働きがあります。



<ビタミンB₁を多く含む食品>

クエン酸

クエン酸には、エネルギー代謝を高めて疲労の回復を速める働きがあります。



<クエン酸を多く含む食品>

定番の人気メニュー
簡単レシピ!!

中華飯



【材料(4人分)】

ご飯	お好みの量	水	300cc
豚こま肉	150g	中華味	小さじ3
白菜	250g	濃口しょうゆ	小さじ2
(又はキャベツ)		砂糖	小さじ2
玉ねぎ	100g	食塩	小さじ1/2
人参	30g	片栗粉	大さじ1.5
サラダ油	適量	水	大さじ3
		ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ①豚肉は2cm幅、白菜はざく切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら野菜を加えてさらに炒める。
- ③②に水を加え沸騰したらAの調味料を加えて煮込む。
- ④Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
- ⑤器にご飯を盛り、④の中華あんをかける。

