



給食だより



夏バテなんて吹き飛ばそう！

暑い日が続くと、体がだるくなったり食欲がなくなったり…なかなか疲れが取れない日々が続きますね。特に小さい子どもは、大人に比べて体温調節がうまくいかないの、体温が上がりやすく、体力も消耗しやすいものです。もし夏バテになってしまったら、十分な休息と睡眠で回復することが必要ですが、そうなる前に、適度な運動とバランスの良い食事、夏バテにならないカラダづくりをしましょう。



夏バテ解消によい食べ物は？

夏バテを解消するには、まず体力を回復しなければなりません。そのために、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。

特に、からだを作る上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や、疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミンB1」を含んだ食べ物を多くとることで、夏バテ解消が見込めます。

●豚肉は赤身を選ぼう

豚肉は肉類の中で鶏肉や牛肉に比べたんぱく質やビタミンB1が豊富で夏バテ解消に効果的です。脂身の多いバラ肉はビタミンB1が少ないので、ヒレやモモなどの赤身を選ぶとより効果的です。



●かんきつ類やキウイフルーツでさっぱりと

すっぱい果物にはクエン酸が比較的豊富に含まれています。酸味や爽やかな風味から、食欲がない方にもおすすめです。国産のかんきつ類は旬を過ぎていますが、バレンシアオレンジやグレープフルーツなどは今が旬です。



●夏といえば「枝豆」

お父さんやお母さんのビールのおともにもなる「枝豆」は、豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン・ミネラルが含まれた優れたもので、子どもにも人気がありますよね。冷凍の枝豆であれば、調理も手軽なので、献立のもう一品として加えてみてはいかがでしょうか？

●夏野菜は夏バテ解消に最適

夏野菜の代表格、ナスやきゅうりなどには水分が豊富に含まれており、発汗で失った水分を補給したり、体温を下げる働きがあります。また、オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進し、夏場に不足しがちなカルシウムや鉄分も含まれています。



三重の郷土料理「盆汁」で夏バテ解消



三重県では、江戸時代の頃からお盆に具沢山汁を作ってご先祖様を迎えておもてなしをするという風習がありました。夏野菜がたくさん入った盆汁は夏バテ解消にも最適です。ぜひお召し上がりください。



《つくりかた》

- ①枝豆をむき、さやから実を取り出す。
- ②ごぼうをささがきにし、水にさらしあくをぬいておく。
- ③さといもは皮をむき適当な大きさに切り、水にさらしあくをぬいておく。
- ④かぼちゃは皮つきのまま、一口大に切る。
- ⑤ささげ（いんげん）は適当な長さに切る。
- ⑥なすは一口大に切り、水煮さらしあくをぬいておく。
- ⑦油揚げは、熱湯で油抜きした後、短冊切りにする。
- ⑧だし汁を沸かし、ごぼう→さといも→かぼちゃ→いんげん→油揚げ→なすの順に入れて具材に火を通す。
- ⑨あくがでてきた場合、取り出す。
- ⑩具材に火が通ったらみそを溶き入れ、枝豆を入れたら出来上がり。

《ざいりょう》 4人分

枝豆（冷凍さやつき）	60g
ごぼう	100g
さといも	80g
かぼちゃ	100g
ささげ（いんげん）	40g
なす	100g
油揚げ	15g
だし汁	800ml
みそ	適量