

毎日蒸し暑いですが、夏バテしていませんか？『暑くて食欲がわかない…』→『冷たくて甘いものなら食べられる』というような食生活では、胃腸や体が疲れて、ますます食欲が落ちてしまいます。特に、習慣的に甘い飲み物を飲んでいる人は、砂糖のとりすぎにも注意が必要です。

感染症予防のためにも、好き嫌いせずに1日3食しっかりと食べ、免疫力を上げておきましょう！

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするためのエネルギー源
- 熱中症予防にも効果的



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類・水分補給に
- 夏が旬の野菜や果物には体を冷やす効果あり！



こまめに水分をとりましょう。

- ジュースではなく水や麦茶を！
- 汗を大量にかいたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- 甘くて冷たい物のとり過ぎは食欲が落ち、夏バテの原因になるので注意
- 温かい飲み物や料理で胃腸をいたわろう



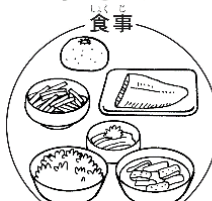
暑い夏のジュースやおやつに食べるアイスなどを、牛乳にかえるのもおススメですよ。

間食のとりすぎに気をつけよう

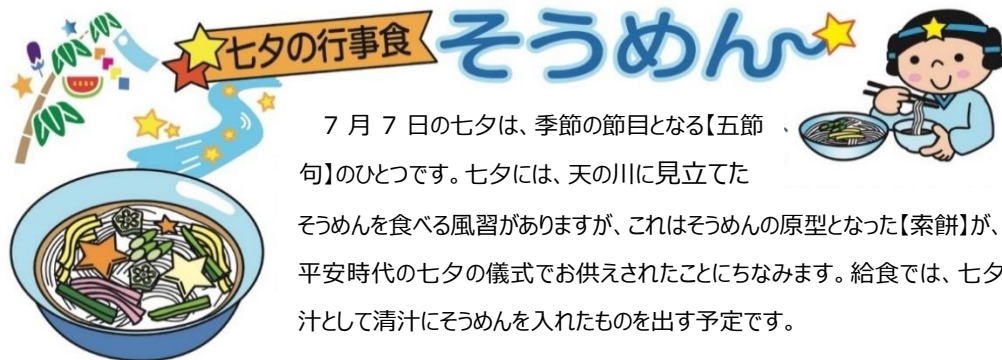


約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。



約640kcal



7月7日の七夕は、季節の節目となる【五節句】のひとつです。七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる風習がありますが、これはそうめんの原型となった【素餅】が、平安時代の七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。給食では、七夕汁として清汁にそうめんを入れたものを出す予定です。

五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを起こす悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	七夕の節句 (笹の節句) そうめん	重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。



そうめんアレンジあれこれ

- ★ ツナマヨ+レタス+しそ+ポン酢
- ★ 錦糸卵+焼きなす+めんつゆ+ラー油
- ★ えび+アボカド+トマト+ドレッシング
- ★ サラダチキン+バジル+オリーブ油+レモン汁+塩
- ★ 焼き豚+もやし+キムチ+醤油+ごま油+お酢
- ★ 豚しゃぶ+きゅうり+わかめ+ごまだれ

この他にもハムやゆで卵、ミニトマトなど、火も包丁も使わずにすぐ食べられるものを活用すれば、コンビニでも材料が揃えられます！

