学校給食便り



もうそろそろ、夏バテにご用心

「体がだるいし疲れやすい…」「暑くて全然食欲がわかない…」年々暑さを 増している夏、この時期、体調を崩していませんか?

いわゆる夏バテの状態になると、気力もわかず、何もやる気が起きないという状態になってしまうことも。夏バテから脱するには、毎日の食事が重要です。 食べやすいからといって、そうめんやアイスなどの栄養が期待できないものばかりを食べていると、夏バテが悪化してしまいます。

体調不良だけでなく、<u>妙にイライラしたりやる気が起きない状態</u>が続く場合も「夏バテ」が原因である可能性があります。

夏は、さまざま な理由から免疫力 が下がりがち。

冷たい食べ物・ 飲み物で 胃腸が冷える

涼しい屋内と 暑い屋外の気温差で 自律神経が乱れる

熱帯夜や 冷房による 体の冷えで 睡眠不足

疫力ダ

"シャワーだけ 入浴"で 疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、 新型コロナウイルスなどにもかかりやす くなってしまいます。

免疫力を下げないコツ は、毎日の生活習慣をほ んの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るた

めに、「免疫力アップ」を意識した生活 を心がけましょう!

あなたの夏バテリスクはどれくらい、つ

- □ エアコンがガンガンに効いた部屋で □ エアコンがガンガンに効いた部屋で □ 田中ゴロゴロがしあわせ
- □ ジュースで水分補給しているから はつちゅうしょう 熱中症はだいじょうぶ
- □ 夏は冷たいものしか食べたくない
- □ おふろはシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- □ 夏休みの一番の楽しみはゲームで ・ 夜ふかし

✓ チェックが多いほど ® 夏バテリスクは ジョ

- ① 55-97 そと 8世 タルビラ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動 5+ すいぶん ほきゅう 8世 をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。
- プェアコンで冷えた体を温かい食べものやおふろで温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げ

3 回摂る食事は、免疫力に大きく関与します。い ろいろな食材を使い、タンパク質、脂質、炭水化物、 ビタミン、ミネラルなど、バランスのとれた食事は 免疫力を高めます。特にタンパク質、ビタミン、ミ ネラルを積極的に摂りましょう。夏バテ知らずの丈 夫な体を作ってくれます。

パパっとレシピを紹介 『ラタトゥイユ』



~夏野菜でお手軽ビタミン摂取~

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。 また、夏野菜は赤・緑・黄色と彩りが良く、食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。 中でも抗酸化ビタミンは、紫外線対策にも効果絶大です。

食生活を整え、体の内側から元気を出し、暑い夏を乗り切りましょう

		4 人分	作り方
ラタトゥイユ	たまねぎ	30g	 1 たまねぎ・パプリカ・なす・ズッキーニ・・・3cm 程度の角切りにんにく・・・つぶしておく 唐辛子・・・種を取る 2.フライパンに分量の半分のオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて弱火で加熱し、にんにくの香りが立ってきたら取り出す。 3.たまねぎを透明になるまで炒める。 4.3に残りのオリーブオイルとなす、ズッキーニ、パプリカを加えて炒める 5.トマト缶、塩、こしょうを加えてふたをし、弱火で15分煮込む。 6.器に盛りつける
	なす	75g	
	ズッキーニ	75g	
	パプリカ(黄)	60g	
	カットトマト (缶)	l 00g	
	にんにく	l Og	
	赤唐辛子	適量	
	オリーブオイル	大さじ!	
	塩	小さじ 1/2	
	こしょう	少々	