

7月 給食だより

2021年7月

尚徳福祉会 沼袋西保育園

栄養士

いよいよ本格的に夏が始まりますね。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れてないため熱中症になりやすく、注意が必要です。こまめな水分補給と食事のとり方に気を付け、体のコンディションを整えて夏を元気に乗り切りましょう。



～暑さに負けない食事のポイント～

暑い夏はさっぱりとしたそうめんなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものばかりを食べ過ぎると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。ここでは夏バテを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介します。

●1日3食きちんと食べましょう！

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと脳が活性化しないので体がだるく、暑い時期は体力も持ちません。3回の食事を規則正しく食べることで生活のリズムも整います。



●たんぱく質食品をしっかり食べましょう！

肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品をしっかり食べましょう。特に豚肉は疲れをとるビタミンB1が多くこの時期におすすめです。



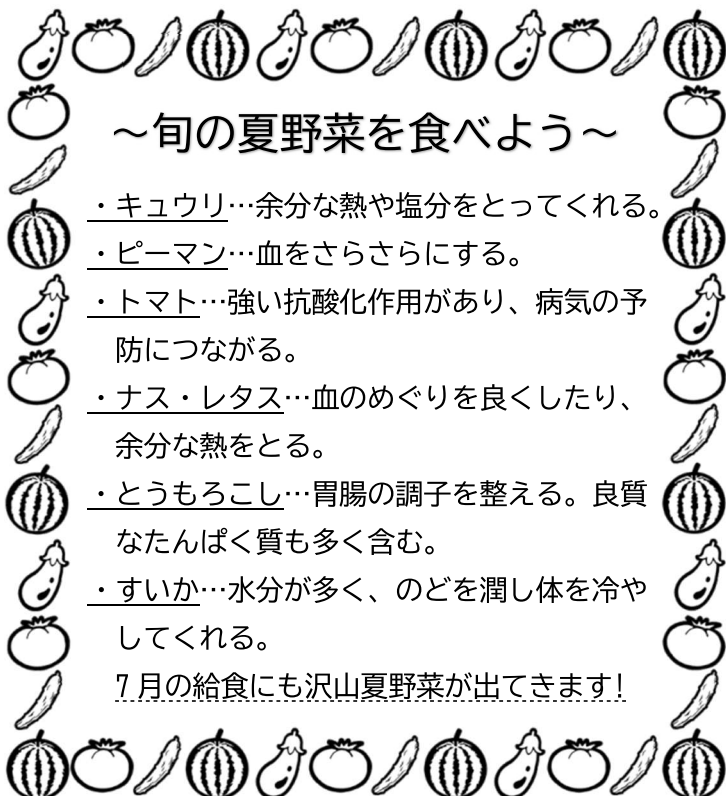
●旬の夏野菜をたっぷり食べましょう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれています。



●香りや酸味、スパイスで食欲アップ！

サラダやドレッシングなどに、しそ・しょうがなどの香味野菜を刻んだものを加えて味にアクセントを付けたり、焼き魚や天ぷらにレモン汁をかけたりするとさっぱりして食が進みます。炒め物にカレー粉やガーリックパウダーを加えると、スパイス効果で食欲が増します。



～旬の夏野菜を食べよう～

- ・キュウリ…余分な熱や塩分をとってくれる。
 - ・ピーマン…血をさらさらにする。
 - ・トマト…強い抗酸化作用があり、病気の予防につながる。
 - ・ナス・レタス…血のめぐりを良くしたり、余分な熱をとる。
 - ・とうもろこし…胃腸の調子を整える。良質なたんぱく質も多く含む。
 - ・すいか…水分が多く、のどを潤し体を冷やしてくれる。
- 7月の給食にも沢山夏野菜が出てきます！

7月おすすめレシピ

<ガパオライス>

材料(4人分)：鶏ひき肉…250g 玉ねぎ…1玉 パプリカ…1個
にんにく…1片 バジル(しそ)…4~5枚(お好みで)
しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1/2 塩…少々

- ①玉ねぎ・パプリカ・にんにくをみじん切りにする。バジルは食べやすい大きさにちぎる。
- ②ひき肉・にんにくを炒め、火が通ったら玉ねぎ・パプリカも加えてしんなりするまで炒める。
- ③しんなりしてきたらしょうゆ・みりんを加え、汁気なくなるまでさらに炒める。
- ④塩で味を整え、バジルを加え軽く炒めて完成！

*ナンプラーを使わないのでクセがなく、子どもでも食べやすいです。バジルのかわりにしそを入れると和風テイストでまた違った味わいを楽しめます！お好みで目玉焼きをのせてください。