



# 給食だより



暑い日が続くと食欲が落ちたり、十分な睡眠がとれなかったりします。さらに夏休みに入ると、生活習慣も乱れがちになります。食事や日常生活に気をつけ、夏を元気に乗り切りましょう。

## ☆夏バテ予防の食事☆

「夏バテ」とは夏の暑さから体が順応できずにだるくなったり、食欲が落ちたりする症状のことをさします。夏バテを予防する食事について考えてみましょう。

### バランスよく食べる

暑い時には、食事をあっさりしたものや冷たい麺類などで簡単に済ませることが多くなります。でも、この状態を続けていると栄養が偏り、夏バテにつながってしまいます。主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。



### 食べ物からも水分をとる

清涼飲料水やアイスばかり食べていると、糖分をとり過ぎたり、胃腸への負担が大きくなったりします。水やお茶をこまめに飲んで、たんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれるみそ汁や牛乳、夏野菜などの食べ物からもとるようにしましょう。



### スタミナをつける

豚肉やうなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品に多く含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝や疲労回復に効果があります。さらに、にんにくやネギなどの辛み成分と一緒に食べるとビタミンB群の吸収が良くなります。



### 味つけを工夫する

暑くて食欲がない時は、味つけを変えてみましょう。酸味をきかせたすし飯や酢の物は、口の中がさっぱりします。また、料理の味付けに香辛料(コショウやカレー粉、しょうがなど)を加えると胃を刺激し、胃液が分泌され食欲が増します。



## ジャージャン豆腐

夏バテ予防にピッタリ!

#### \*材料\* 【4人分】

- ・豚ひき肉 150g
- ・酒 大さじ1
- ・サラダ油 適量
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・干し椎茸 2枚
- ・たけのこ水煮 80g
- ・厚揚げ 1枚
- ・ねぎ 5cm
- ・しょうが(刻み) 少々
- ・にんにく(刻み) 少々
- ・水 適量
- ・片栗粉 適量
- ・ごま油 少々

#### \*作り方\*

- ①肉に酒をふっておく。
- ②玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎは粗みじん切り、厚揚げは湯通した後、2cm角に切っておく。
- ③サラダ油を熱し、にんにくとしょうが、ひき肉を炒める。
- ④火が通ったら、ねぎ以外の野菜を入れて炒める。
- ⑤厚揚げを加え、水をひたひたになるまで入れる。
- ⑥少し煮た後、合わせた調味料(A)を入れ、全体をからめる。
- ⑦ねぎと水溶性片栗粉を入れてとろみがついたら、ごま油を回し入れる。

名前は『マーボー豆腐』によく似ていますが、豆腐ではなく、揚げた豆腐(生揚げ)を使うことが特徴です。

A { 砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ2、赤みそ 大さじ1、豆板醤 少々  
中華スープ(粉末) 大さじ1、テンメンジャン 小さじ2 }

