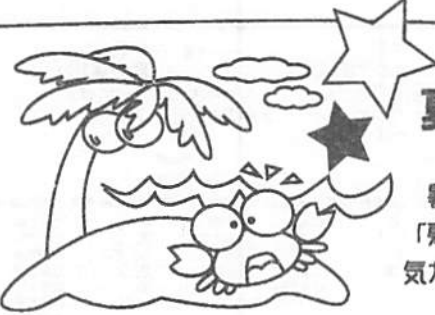


今月の目標 暑さに負けない食生活について考えよう

- ・ 早寝早起きの生活リズムを作り、朝ごはんをしっかりと食べて夏バテを防ぎましょう。




夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

*** 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！**

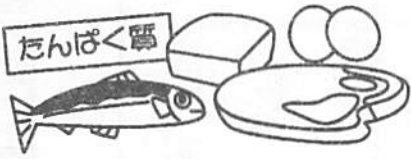
これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



寝る前にはひかえてね

*** たんぱく質を必ずとりましょう！**


暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



たんぱく質

*** 香辛料を上手に使って食欲増進**

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



からだの中の熱を外に出そう

・ 暑いときのスポーツと水分補給

人間の体は60～70%が水分です。

のどが乾いたと感じる前に、少量をこまめに補給しましょう。

スポーツ生理学的理想は、1回量は約200g、塩分は約0.2%、糖分は約5%、水温は約5～15度


とされていますが、1日中運動をする時には水かお茶にしましょう。

砂糖が入っているスポーツ飲料

はずっと飲み続けていると虫歯になります。



7 月 予定献立表

月	火	水	木	金																										
3 牛乳 鶏ごぼうピラフ だいこんサラダ トマトと卵のスープ エネルギー 770 Kcal pro 26.2 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん シーチキン 菜 ほうれん草 ベーコン じゃがいも トマト さとう たまねぎ 牛乳 油 ごぼう バター グリーンピース マヨネーズ とうもろこし だいこん きゅうり	4 牛乳 ごはん 卵とじ シルバーサラダ ナッツと魚 エネルギー 788 Kcal pro 28.5 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん たまご じゃがいも 小松菜 ちくわ 菜ふ たまねぎ 牛乳 卵 たまねぎ かえりぼし 油 しょうゆ ビーナッツ キャベツ	5 牛乳 ごはん なすの肉味噌和え けんちん汁 ひじきのり エネルギー 805 Kcal pro 27.1 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん とうふ 菜 ほうれん草 牛乳 じゃがいも 小松菜 のり こんにゃく なす しょうゆ しいたけ 油 ねぎ	6 牛乳 コッペパン ソースやきそば ビーンズサラダ フルーツ エネルギー 809 Kcal pro 32.0 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん なた 菜 ほうれん草 ハム ちゅうかめん 小松菜 牛乳 油 キャベツ チーズ たまねぎ もやし たけのこ さくらんぼ	7 牛乳 ちらしずし お星様コロッケ しらす和え そうめん汁 エネルギー 804 Kcal pro 28.3 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん 卵 菜 ほうれん草 たまご そうめん えだまめ 牛乳 じゃがいも かんぴょう しらすぼし 油 小松菜 ハン粉 キャベツ 油 しいたけ だし																										
10 牛乳 牛丼 ポテトサラダ わかめスープ 中学生 エネルギー 784 Kcal pro 27.4 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C 牛肉 米 にんじん ベーコン 菜 小松菜 とうふ じゃがいも たまねぎ 牛乳 ふ えのきだけ わかめ さとう きゅうり チーズ 油 キャベツ きくらげ もやし	11 牛乳 ごはん チャプチェ トックスープ チーズ 中学生 エネルギー 838 Kcal pro 29.1 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C 牛肉 米 にんじん ベーコン 菜 はるさめ たまご もら ほうれん草 牛乳 さとう はくさい チーズ 油 しいたけ ごま ねぎ にんにく しょうが たけのこ えのきだけ	12 牛乳 ごはん チキンカツ チーズなっとう みそ汁 中学生 エネルギー 826 Kcal pro 38.9 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C とり肉 米 ほうれん草 納豆 小松菜 にんじん とうふ 小豆粉 こんにゃく みそ 卵 だいこん 牛乳 ハン粉 チーズ さとう わかめ 油	13 牛乳 ミルク食パン 五目うどん バンバンジーサラダ クリーム 中学生 エネルギー 818 Kcal pro 31.4 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん 卵 菜 ほうれん草 なた 油 しいたけ 大豆 たまねぎ 牛乳 さとう きゅうり キャベツ	14 牛乳 夏野菜カレー たこサラダ フルーツ 中学生 エネルギー 822 Kcal pro 28.3 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C 牛肉 米 にんじん ぶた肉 菜 ビーマン たこ こむぎこ かぼちゃ 牛乳 さとう たまねぎ わかめ 油 きゅうり バター にんにく キャベツ ハイナブル																										
17 海の日 	18 牛乳 ごはん 鶏肉のレモン風味 切干のびりから炒め 千切りスープ 中学生 エネルギー 788 Kcal pro 30.3 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん ぶた肉 菜 小松菜 ベーコン さとう 切り干し大根 牛乳 油 もやし 牛乳 油 えのきだけ レモン	19 牛乳 ごはん チンジャオロースー 豚汁 シューアイス 中学生 エネルギー 783 Kcal pro 29.4 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C 牛肉 米 にんじん ぶた肉 菜 ほうれん草 とうふ 小松菜 こんにゃく みそ 片栗粉 しょうが 牛乳 さとう たけのこ 油 ねぎ だし だいこん ねぎ	20 牛乳 キャロットパン 夏野菜ス/バグティ フルーツポンチ 中学生 エネルギー 830 Kcal pro 27.4 蛋白・無糖質 炭水化物・脂肪 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん 卵 菜 ス/バグティ 牛乳 菜 ほうれん草 チーズ さとう トマト バター 油 たまねぎ もやし マヨネーズ パナナ もも ハイナブル みかん ぶどう	<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー-kcal</td> <td>804</td> </tr> <tr> <td>蛋白g</td> <td>29.1</td> </tr> <tr> <td>脂肪%</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>食塩相当g</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウムmg</td> <td>367</td> </tr> <tr> <td>マグネシウムmg</td> <td>119</td> </tr> <tr> <td>鉄mg</td> <td>4.1</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μg</td> <td>74.8</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.79</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.62</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>29.7</td> </tr> <tr> <td>食物繊維g</td> <td>5.7</td> </tr> </tbody> </table>	栄養素	平均値	エネルギー-kcal	804	蛋白g	29.1	脂肪%	27%	食塩相当g	3.0	カルシウムmg	367	マグネシウムmg	119	鉄mg	4.1	ビタミンA μg	74.8	ビタミンB1 mg	0.79	ビタミンB2 mg	0.62	ビタミンC mg	29.7	食物繊維g	5.7
栄養素	平均値																													
エネルギー-kcal	804																													
蛋白g	29.1																													
脂肪%	27%																													
食塩相当g	3.0																													
カルシウムmg	367																													
マグネシウムmg	119																													
鉄mg	4.1																													
ビタミンA μg	74.8																													
ビタミンB1 mg	0.79																													
ビタミンB2 mg	0.62																													
ビタミンC mg	29.7																													
食物繊維g	5.7																													

しらす和え

【材料】(5人分)

- しらす : 25g
- キャベツ : 100g
- ほうれん草 : 75g
- にんじん : 30g
- 淡口醤油 : 大さじ1
- 上白糖 : 大さじ1/2
- ねりからし : 少々

【作り方】

- ① しらすをフライパンで、からいりする。
- ② キャベツは千切り、ほうれん草は2cm程度、にんじんは千切りにする。
- ③ 野菜をかたいものから茹でる。やわらかくなったら、冷水にとって冷やし、水気をしぼる。
- ④ 調味料を合わせて、ねりからしを溶かす。
- ⑤ 食べる直前に、しらすと野菜、④の調味料を合える。

~ ワンポイントメモ ~

しらすをからいりすること、また、味付けにねりからしを使うことで、生臭さをおさえて食べやすいようになっています。

季節や好みによって、キャベツを白菜に、ほうれん草を小松菜にかえてもおいしいですよ。

骨や内臓を丸ごと食べられるしらすには、成長期に欠かせないカルシウムがたっぷり！

