

夏休みが近づいてきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、ぐっすり寝て、しっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

何を食べようかな？夏休みの食事とおやつ

暑い夏は、ツルツルと食べやすい「めん料理」が食べたくなるな～。手軽に作れて、おいしいから、大好きなんだ♪

夏バテ気味でも食べやすい「めん料理」は、夏休みに大活躍です。そんな「めん料理」を、より栄養たっぷりにするおすすめのおすすめの食べ方を紹介します。

オススメその① 「めん料理は具たくさんにしよう」



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉やハム、ウインナー、野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養をしっかりとりましょう。

オススメその② 「野菜を“ちょい足し”しよう」

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜を、カップめんや冷凍パスタに加えてみてはいかがでしょうか。食べごたえもアップします。

オススメの野菜 ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、小松菜、キャベツ、コーンなど

おやつ大好き！夏休みはみはつついたくさん食べちゃうかも…。

見直そう！**間食のとり方**



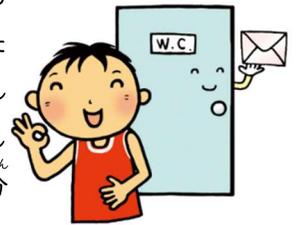
おやつは、右の3つのごとに気をつけて、おいしく楽しく食べましょう！

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

注意していますか？

からだ 体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便（うんち）」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいウンチが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかりと食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかく、いやなおいウンチが出やすくなります。また、水分補給がしっかりとできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たっぷり食べましょう！

～今の季節は、ぜひ旬の夏野菜を！～

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

給食レシピ

さっぱりレモンサラダ

暑い夏にぴったりなさわやかなサラダです。レモンの酸味で、減塩効果も！

<作り方>

- ①キャベツ…ざく切り
ブロッコリー…小房に分ける
ハム…短冊切り
- ②レモン汁、しょうゆ、さとうを混ぜ合わせる。
- ③キャベツ、ブロッコリーをゆでる、または電子レンジで加熱し、流水で冷やす。
- ④③にハムを加え、②のタレを入れて和える。

<材料> 4人分（給食の副菜の量）

キャベツ	80g
ブロッコリー	80g
ハム	2枚
レモン汁	小さじ1/2
うすくち 淡口しょうゆ	小さじ1強
さとう	小さじ1/2