



各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



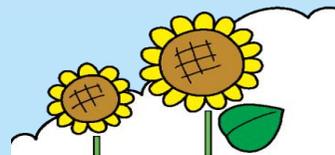
## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 夏ばてを防ぐ 食事ポイント



### 1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### 2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

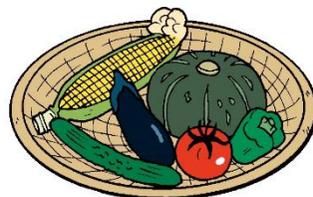
### 3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。

また、旬の時期には栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



## 〈旬の食材〉とうもろこし



とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つです。野菜の中では高カロリーで、糖質、たんぱく質が主成分です。胚芽の部分にはリノール酸、ビタミンB1、B2、E、食物繊維、鉄、亜鉛といった栄養が多く含まれています。ナイフなどで実をこそぎ落とすとせっかくの栄養豊富な部分を無駄にしてしまうので、粒を外すときは丁寧にするとうもろこしは丁寧にするとよいでしょう。

給食では、8日（月）に1年生が皮むき体験をしたとうもろこしが登場する予定です。

## 給食レシピ紹介：キムチチャーハン

桜町小学校で人気の「キムチチャーハン」のレシピを紹介します。給食室では大量調理のためチャーハンを炒めることができません。そのため、ごはんを炊く時に調味料を入れて炊き、炒めた具を混ぜ合わせています。ご家庭で作られる際はキムチの塩分に違いがあるのでお好みで調味料を調整してください。

7月16日の給食にも登場します。

材料：5人分（小学校中学年量）

- |                      |     |             |     |
|----------------------|-----|-------------|-----|
| ・米 2合（約300g）         | A   | ・なたね油 小さじ1弱 | B   |
| ・食塩 少々               |     | ・清酒 小さじ1    |     |
| ・コンソメのもと 小さじ1/3      |     | ・食塩 少々      |     |
| ・しょうゆ 小さじ1           |     | ・ごま油 小さじ1/2 |     |
| ・鶏ももこま（皮なし）100g      | 炒り卵 | ・卵 2個       | 炒り卵 |
| ・にんじん 50g（せん切り）      |     | ・砂糖 小さじ1    |     |
| ・キムチ 75g ※甘めのものがおすすめ |     | ・食塩 少々      |     |
| ・ピーマン 25g（1/2せん切り）   |     | ・なたね油 適量    |     |

### 作り方

- 1 といで、浸水した米に、調味料A、キムチの汁を入れて炊飯する。
- 2 卵2個で炒り卵を作っておく。
- 3 なたね油で鶏肉、にんじん、キムチ、ピーマンを炒め、火が通ったら調味料Bを入れる。
- 4 仕上げにごま油を入れて混ぜ合わせて火を止める。
- 5 炊きあがったごはん、炒めた具、炒り卵を混ぜ合わせる。