



北九州市立 大原小学校
No.4 栄養教諭 西嶋 真紀

蒸し暑い日が続いています。体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。
こんな時こそ、バランスのよい食事をしっかりとって、夏を元気に乗りきりましょう。
もうすぐ夏休み。夏バテ予防について、考えてみましょう。

夏バテしない食生活を！

○冷たいものをとりすぎないようにしよう！

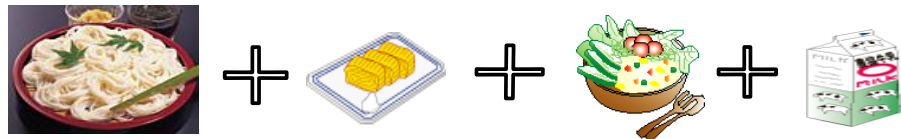
これからの時期は、ジュースなど冷たい食べ物や飲み物に、
つい手が出ます。しかし、これらを取り過ぎると、胃腸を
こわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。



○たんぱく質を必ずとろう！

暑いときに良くたべるのは、のどごしがよい”めん類”を食べることが多くなります。
しかし、そうめんや冷麦だけで、食事をすませると、たんぱく質やミネラル、ビタミン
などの栄養が不足して、夏バテをしてしまいます。

めん類を食べるときは、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富
に使った”具”を加えましょう。 または、副食と一緒に食べるようにしましょう。



○食欲を増やすための工夫をしよう！

<夏野菜プラス香味野菜>

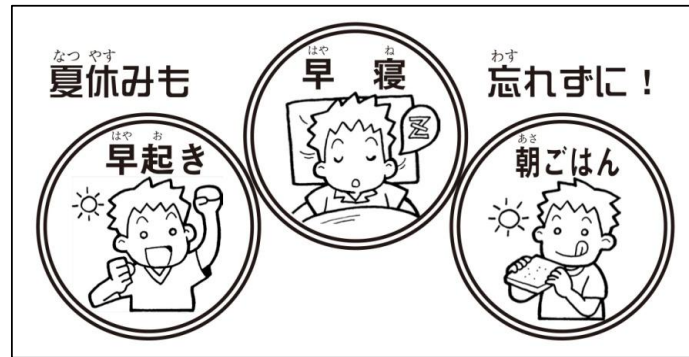


夏はなす、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜に
しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだ
ものを少量加えてアクセントをつけます。

<酸味を利用>



焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどに
レモンのしぼり汁をかけます。



夏休み中も大切！
牛乳や乳製品
休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

★夏休み★家族のためにごはんをつくってみよう！

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする



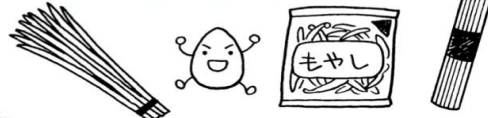
- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



15分のできる簡単昼ごはん 夏バテ予防に！ にらたまそうめんチャンプルー

材料（1人分）
そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり（刻んだもの）
適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

- 作り方
- ① にらはざく切り、ハムは干切りにしておく。
 - ② そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
 - ③ フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
 - ④ ③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



15分のできる簡単昼ごはん カルシウムたっぷり！ 豆腐カレー

材料（1人分）
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

- 作り方
- ① 豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
 - ② なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
 - ③ ②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

