

給食だよ夏7月

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「何だか食欲がわかないな・・・」。そんな人もいるかもしれません。夏バテとは暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい夏の慢性疲労のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが「夏バテ」の症状を引き起こす原因ともいわれます。毎日の食事が「体づくり」につながっています。食事を3食きちんと食べて、夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がかたくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って



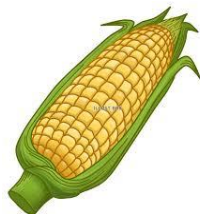
運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

～ 7月 野菜の日 家庭用レシピ ～

「とうもろこしご飯」

(材料) 4人分

- ・米 2合
- ・塩 小さじ1/3本
- ・酒 小さじ1強
- ・バター 小さじ2
- ・水 適量
- ・とうもろこし 1/2本



<作り方>

- ①とうもろこしの実をそぐ。
 - ②調味料を加えてご飯を炊く。
- ※芯と一緒に炊いて、炊き上がったなら芯を取り出しかき混ぜる。



雄花 (茎の先につく)



雌花 (葉の付け根につく)

とうもろこしの原産地はメキシコから中央アメリカのあたりです。とうもろこしが世界中に広まったのは、イタリアの探検家のコロンブスがアメリカ大陸を発見してからです。日本には、450年ほど前にポルトガル人によって伝えられました。とうもろこしの粒1個に対して、必ず1本のひげがあります。ひげは、めしべです。たくさんの実をつけるためには、多くの株を植えることにより、別のおしべからも受粉させます。

★おもな働き・・・体の調子をととのえる。 ★おもな栄養素・・・食物繊維(おなかのそうじをしてくれます)