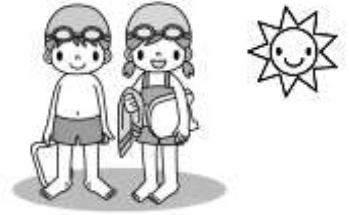




夏の生活、こんなことに気をつけよう！



暑さが厳しくなってくると、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があります。これは「夏バテ」です。「夏バテにならないように、次のことに気をつけましょう！

1. 冷たいものの飲みすぎや

食べすぎに気をつける

おなか冷えると食欲がなくなってしまう。冷たいものはほどほどにしましょう。



4. 冷房に気をつける



冷房の中にいると、胃腸の動きが弱まってしまいます。また汗をかいた後、すぐに冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

2. 朝ごはんをしっかり食べる

一日の始まりの朝ごはんはとても大切です。必ず食べましょう。



5. 食中毒に気をつける



夏は食中毒が起こりやすい時期です。生ものを食べる時は、十分注意しましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べる

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、夏野菜を食べましょう。



6. のどが渴いたら

牛乳やお茶を飲みましょう



夏になると、冷たい飲み物がおいしいですね。甘い飲み物はほどほどにし、牛乳や水、お茶を飲みましょう。

旬の野菜*とうもろこし*

缶詰やレトルト食品の具などとして、私たちに身近なとうもろこしですが、採れたての野菜として丸かじりで食べられるのはこの時期ならではです。昨年、給食で“黄色い”とうもろこしと“白い”とうもろこしの食べ比べをしたら、低学年は白いとうもろこしの甘さが好みなようでしたが、高学年は香りの良い黄色いとうもろこしが好きだという意見に分かれました。おうちでも是非、とうもろこしの皮むきを体験してみてください！

給食では、じゃがいもを素揚げして作るミックスサラダも同じレシピです。ベーコンの代わりにツナを入れることもあります。

ドレッシングは 市販のものでもかまいませんが 手作りもいかがでしょう！

給食レシピ

【かぼちゃサラダ】

- * かぼちゃ 1/8 こ → 角切りにして茹でるか素揚げする。
 - * きゅうり 1/2 本 → 輪切り
 - * キャベツ 外側1枚分 → 千切り
 - * にんじん 3cm くらい → 千切り
- } 電子レンジ
500W * 1分程
加熱し、
冷ましておく。

- ・ ベーコン (千切り) 3枚
- ・ 塩 小さじ 1/2 ~
- ・ こしょう 適宜
- ・ さとう 小さじ 1
- ・ あぶら 小さじ 3
- ・ 酢 小さじ 2

よく混ぜて、
電子レンジ
500W * 30秒

