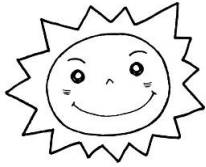




# いただきます

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごしましょう。



## 夏をのりきる食生活をしよう

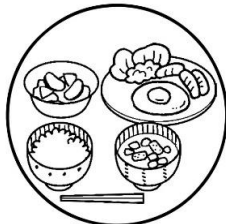


### げんきポイント1

#### まずは、早起き&朝ごはん



&



元気に過ごすためには、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日続けることが大切です。



#### 朝寝坊&朝ごはんぬきでは…

1日のスタートがおそいと、生活リズムがくずれてしまうので、気をつけましょう。



### げんきポイント2

#### 上手に水分補給をしよう!

汗をたくさんかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では、水やお茶で十分ですが、外遊びや運動のときには、事前や途中で、こまめに水分をとることが大切です。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクをとりいれてもいいですね。



### げんきポイント3

#### おやつは、時間と量を決めて!

おやつを食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になります。おやつは、時間と量を決めて食べましょう。だらだらと食べないようにしましょう。



## \*\*\*元気に一日をスタートさせましょう\*\*\*

### ホストタウン交流給食《スロベニア》

福井市は、平成29年12月11日から、スロベニアのホストタウンに登録されています。

スロベニアと福井市は、共通点があります。



スロベニア



福井市

#### ①そば



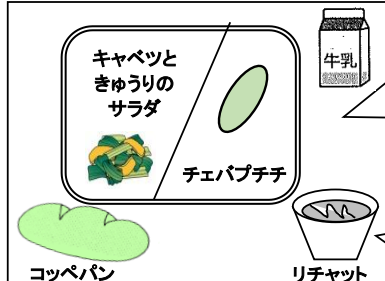
どちらもそばを食べる食文化があります。福井では、「麺」で食べますが、スロベニアでは、「実」や「粉」の状態です。

#### ②水仙



福井県の越前海岸では、1月に水仙祭りが開催されています。スロベニアでも、5月に、水仙祭りが開かれています。どちらも、水仙の群生地として有名です。

7月7日(金)



#### 《チェバプチチ》

バルカン半島など南東ヨーロッパの伝統的な料理です。ひき肉を細長い形にして焼いたものです。給食では、トマトソースで煮込みます。

《リチャット》 山小屋の定番料理の一つです。麦や豆などが入った、具だくさんのスープです。

# 夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう

夏野菜には、汗をかくことで失われる水分や無機質(ミネラル)、夏バテの予防に役立ち体の調子をととのえるビタミンが多く含まれています。夏野菜をしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。

## トマト

トマトの赤い色は、「リコピン」といいます。病気を防ぐはたらきがあります。



## ピーマン

かぜをひきにくしたり、血をさらさらにしたりするはたらきがあります。



## かぼちゃ

目のはたらきを助け、のどや鼻の粘膜をじょうぶにします。



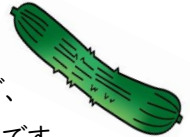
## なす

なすの紫色は、「アントシアニン」といいます。「目にやさしい成分」です。皮ごと食べるとよいでしょう。



## きゅうり

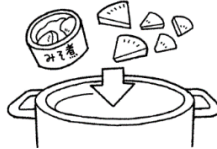
ほとんどが水分なので、夏の水分補給にぴったりです。



ちよい足して

## 野菜をとろう

家にある食品に、少しの工夫を加えると、不足しがちな野菜をとることができますよ!



## さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります!

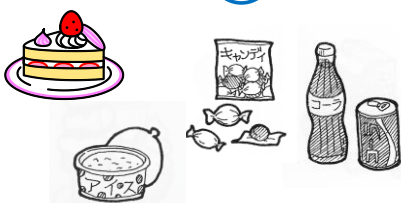


## 夏休み! おやつに気をつけよう! ~ おやつ SOS ~

エスオーエス

おやつに食べているもの、飲んでいるものの栄養成分や原材料名について知っていますか。砂糖や油、塩は、体にとって必要なものですが、とりすぎると、病気の原因にもなるので、とりすぎないように注意しましょう。

### さとう = Sugar



あまいお菓子はもちろん、清涼飲料水にもたくさんの砂糖が含まれています。飲み過ぎに注意しましょう。

### あぶら = Oil



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも、油脂が多く使われています。

### しお = Salt



濃い塩味はくせになります。インスタント食品や、スナック菓子にも塩分が多く使われています。

## 今月の献立より

### 揚げ鶏肉のレモン風味

【材料(4人分)】

鶏肉	160g	さとう	小さじ5
酒	少量	しょうゆ	小さじ2強
米粉	大さじ2	レモン果汁	小さじ2弱
揚げ油	適量	水	小さじ2弱

レモン汁などの酸味を加えて食欲アップ! カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激する効果もあるので、夏野菜を上手に活用できるとよいですね。

《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切り、酒につけておく。
- ②①に米粉をまぶし、油で揚げる。
- ③さとう、しょうゆ、レモン果汁、水をあわせて加熱する。
- ④②に③をかけて、できあがり!



みんな大塚看護専門学校合格 Facebook ページ

