



# 給食だより



日差しが強くなり、気温がグンと上昇する8月になりましたね。  
暑い日が続く、夏バテも始まる季節。夏バテには食事、水分補給、休養、睡眠、そしてしっかり食べて体を休める時間もとても大切です。8月は楽しいイベントも多いので、体調管理に注意しながら夏ならではの思い出をたくさん作りましょう!! 食品の取り扱いには十分注意しながらご家庭でもぜひ、夏バテ予防の食事など取り入れてみて下さいね♪

## 夏バテ予防の食事

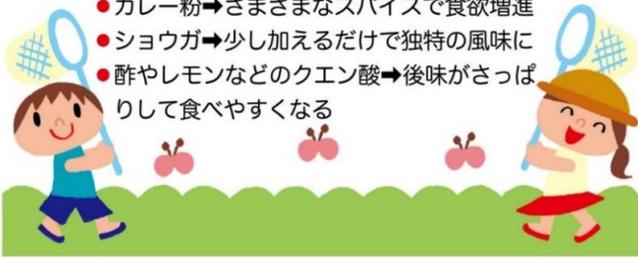
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → ささまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる



## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

## お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことを言います。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちのご恩に感謝する行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

## お弁当作りで注意するポイント

- 1 ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- 2 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- 3 つめるときは、食材を直接手で触らない
- 4 お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- 5 抗菌シートを使う
- 6 冷ました食品をつめる(冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる)

