【食育通信】

いただきます・ごちそうさま

第　4号
令和元年７月１日
呉市立下蒲刈中学校

今年は梅雨入りが遅く，その分梅雨明けは少し先のようですが，梅雨が明けると間もなく夏休みが始まります。朝・昼・夕食をしっかり食べて，暑さによる食欲不振で「夏ばて」にならないように，過ごしていきましょう。

「夏ばて」に要注意！

夏ばてとは，夏の暑さのために食欲がなくなったり，よく眠れなくなったり，体の疲れがとれにくくなる状態のことをいいます。また，これらの状態がさらに他の症状を引き起こしてしまうこともあります。

３食をきちんと食べる！

１日３回の食事をバランスよく，きちんと食べることが大切です。夕食後に間食をし過ぎたり，夜更かししたりすると，翌日の朝食が食べられなくなり，生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

「主菜」「副菜」落ちに注意！

暑くなると，冷たくあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。魚・肉・卵，野菜・海藻などのおかずが欠け，たんぱく質やビタミン類，無機質（ミネラル分）が不足します。意識して，主菜・副菜のおかずをそろえて食べましょう。

水分補給は，少しずつこまめに！

夏はたくさん汗をかくので，水分補給を意識して行う必要があります。ただし，一度にたくさん飲むと，胃腸の調子を崩すこともあるので，「のどが渇いた」と感じる前に，コップ１杯ほどの飲み物を，ひと口ずつゆっくり飲みましょう。

冷たいもののとり過ぎに注意！

冷たいもののとり過ぎは，胃腸の活動を弱め，消化不良や食欲をなくす原因になります。また，水分補給の面からも，冷えすぎた飲み物は好ましくありません。

水分の補給は，飲み物だけでなく，食べ物からも補給できることを忘れないでください。（ごはんやみそ汁からも水分が補給できます。）そして，夏が旬の野菜や果物も水分や無機質（ミネラル分）を多く含んでいるので，積極的にとりたいですね。



つくってみませんか？（副菜・常備菜）

●なすとじゃこの甘辛煮（作りやすい分量）●

＝材料＝

なす	２本
ちりめん	1/3カップ
ごま油	大さじ２
しょうゆ	大さじ１
みりん	大さじ１
酒	大さじ１
七味唐辛子	少々

＝つくりかた＝

① なすは，ヘタをとって縦に半分に切り，端からななめ薄切りにする。

② フライパンにごま油を入れて熱し，①のなすを入れてこんがり炒め，ちりめんも加えて炒め，少しして調味料を加えて味を整え，汁気がなくなるまで炒め煮にする。