

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

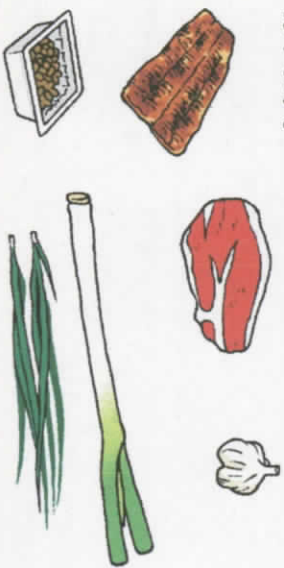


暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけた後、空腹を感じなくなってしまうので、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスの良い食事でのっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

### 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲が無い時は、のどごしが良い豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



### 夏ばて

していませんか?

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲が無くなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの良い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気を付けましょう。



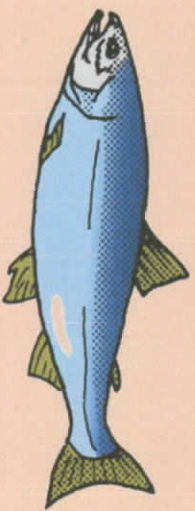
### 給食レシピ 「さけのにんにくみそ焼き」

≡材料(4人分)≡

さけ切の身	…4枚
酒	…小さじ1
みりん	…小さじ2
しょうゆ	…小さじ2
みそ	…大さじ3
にんにくチューブ	…小さじ1/2
砂糖	…小さじ2

≡作り方≡

- 調味料とにんにくをよくなじませる。
- タレに魚を漬ける。
- みそを少しつけたまま、焼く。(焦げに注意する。)



### なぜ? たなはたは七夕めん

7月7日は「七夕」です。

織姫と彦星、そして天の川。私たちに夢をあたえてくれる行事ですね。



ところで、東京ではこれといったお供え物はしませんが、農家などでは「初物」といって、その季節にはじめてとれた野菜や果物を神様にお供えして、豊作を祝う習慣があります。

また、昔は1月15日の「お粥」、3月3日の「草餅」、5月5日の「ちまき」と同じように、悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日には「さくべい」という食べ物を作り、食べました。さくべいは、小麦粉と米の粉を練って細かく紐(ひも)のようにしたものを2本、縄のように入れて作ったお菓子です。「麦なわ」とも呼ばれ、うどんの原形といわれています。

七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきています。

七夕の夜、たとえ星が出ていなくても、一夜、ロマンチックな思いにふけるのも悪くないのでは。

