



8月 もものき きゅうしょくだより

夏バテに気を付けましょう

夏本番になり、暑い日が続いています。気温が高くなると熱中症はもちろん、体力の消耗も激しくなるため、夏バテにも注意が必要です。暑さに負けず、元気に夏を乗り越えましょう。

◎夏バテ予防のポイント



ビタミンB1を積極的に摂取

疲労回復効果があるビタミンB1を積極的に摂りましょう。豚肉や魚介類、大豆製品に多く含まれています。

1日3食しっかり食べる

特に朝ごはんは1日のエネルギーとなるため重要です。同じ時間帯に食べることを心がけ、規則正しい生活を意識しましょう。

質の良い睡眠を

夏は夜間の気温が高く、湿度も高いので汗が出やすく、不眠になりやすい時期です。寝苦しい夜は冷房や扇風機をうまく使い、睡眠の質を向上させるよう心がけましょう

体の冷やしすぎに注意

体が冷えすぎると胃腸の働きが弱まり食欲の低下につながります。冷たい飲み物やアイスクリームなどは適量を心がけましょう



野菜を食べよう



8月31日は語呂合わせ(や(8)さ(3)い(1))から野菜の日に制定されています。野菜にはミネラルや食物繊維が豊富に含まれていて、健康に過ごすためには欠かせないものです。1日の摂取目標量は大人は350g、幼児は200gが目安です。子どもは味覚が敏感なので、苦みや渋みを感じやすく、野菜が苦手という子が多いです。細かく刻んだり、他の食材に混ぜ込んでみたりなど工夫してみてください。給食では野菜の素材の味を感じてもらうため、大根やキュウリなどを浅漬けで提供しています。

レシピ紹介



もものきの

麻婆豆腐

<材料>		大人2人分
木綿豆腐		1丁
人参		1/3本
長ネギ		1/3本
ピーマン		2個
干し椎茸		5g
豚ひき肉		150g
おろしにんにく		少々
サラダ油		適量
コンソメ		5g
塩		3g
片栗粉		適量

<作り方>

- ①野菜と干し椎茸をみじん切りにする
- ②フライパンに油を入れにんにく、人参、豚ひき肉を入れよく炒める。肉に火が通ったらネギ、ピーマン、干し椎茸を入れさらに炒める。
- ③全体に火が通ったら干し椎茸の戻し汁と水を全体が漬かるくらいまで加えて煮る。
- ④コンソメと塩で味を整え、さいの目に切った豆腐を加える
- ⑤2~3分加熱したら水溶き片栗粉でとろみをつけて完成

もものきの麻婆豆腐は一般的な物とは違い、辛味調味料は加えません。小さい子にも人気のメニューです。しらすを入れてもおいしいですよ！