

いよいよ夏本番ですね。暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりと体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。



夏の食生活チェック

2 朝ごはんをしっかり 食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。



3 夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。



4 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。



5 冷房に気をつけよう


暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。



6 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。





熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水症状を起こします。この脱水症状がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで熱中症を予防しましょう。

イタリア

イタリアってどんな国?

イタリアは、ヨーロッパ南部、地中海中央部に位置する共和国です。首都は「ローマ」で、人口は約6,000万人です。



カポナータについて

「カポナータ」は、イタリア・シチリア島発祥の煮込み料理です。

主な材料はなすやズッキーニ、ピーマンなど、夏が旬の野菜です。

フランス料理の「ラタトゥイユ」と似ていますが、カポナータは、なすやズッキーニを素揚げしてから煮込むことや、味付けが甘酸っぱいことが特徴です。

あじ せかい 味めぐり ～カポナータ～

●材料(4人分)

- 鶏もも肉 80g
- 玉ねぎ 1個
- なす 2本
- ズッキーニ 1本
- 黄パプリカ 1/2個
- にんにく 1片
- カットトマト缶 1缶(400g程度)
- オリーブオイル 大さじ1
- コンソメ 小さじ1
- 白ワインビネガー または 酢 小さじ1

●作り方

- ①鶏肉は角切り、にんにくはみじん切り、野菜は2cm角に切る(※)。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたったら肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎをを入れて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、なす、ズッキーニ、黄パプリカを入れて炒める。
- ⑤カットトマトと調味料を入れて煮込む。水分が飛んだら塩・こしょうで味をととのえて完成。

※なすやズッキーニはそのまま使ってもよいですが、素揚げしてから使うと濃厚な味わいに仕上がります。

給食一口分
がんばって食べよう!

残食量 (食べ残し) 5月… 1,560kg (1人1日あたり・・・約23g)