



# 給食だより

7・8月号

はじめとした梅雨が明け、いよいよ夏がやってきました。

夏はプールや海遊びなどワクワクする遊びが沢山。日差しも日に日に強くなってきましたね。そんな太陽の光を浴びて育つ野菜には栄養がいっぱい！旬の野菜をたくさん食べて毎日元気に過ごしましょう。

7月に旬を迎える茄子はみずみずしく肉厚で、とっても美味しいお野菜。水分や食物繊維が豊富で、お通じを助ける働きがあります。

茄子は実をつける前に紫色のかわいらしい花が咲きます。そんな茄子には私たちが普段食べている長茄子の他、丸茄子や白茄子など色んな種類があるんですよ。

## たっぷり野菜のミートスパゲティ(おとな2人分)

- 豚挽き肉 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 5cm
- トマト 1個
- ★トマトケチャップ 大さじ1杯
- ★ウスターソース 小さじ1杯
- ★コンソメ 小さじ1杯
- ★上白糖 小さじ1/2杯
- にんにく 小さじ1/2杯
- 食塩 少々
- スパゲティ 200g
- サラダ油 小さじ1杯

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、トマトは湯むきしてざく切りにしておく。スパゲティも茹でておく
- ② フライパンにサラダ油をしき、豚挽き肉を炒める
- ③ カットした野菜を入れる
- ④ ★、にんにくを入れて10分程度煮込む
- ⑤ 食塩で味を整え、スパゲティにかけて完成

暑い日が続くと、なんとなく食欲が落ちて、ぐったりしてしまう方も多いのでは？夏バテ対策をしっかり行い、楽しい夏を迎えましょう！

### 対策①水分補給をこまめに。

喉が渇いてからではなく、こまめに少量ずつ水分を補給しましょう。一気に飲むとすぐに排出されてしまいます。

おすすめは麦茶です。麦茶にはミネラルがたっぷり含まれており夏バテ対策に持ってこいの飲み物です。清涼飲料水も水分補給に良いですが、飲みすぎには注意してくださいね。

ゼリーや果物で補給してもOKです。



### 対策②エアコンの使い過ぎに注意

エアコンを使いすぎると外温度と室温の差で自律神経が乱れ、だるさや胃腸の不調といった症状を招きます。エアコンは適温に設定しましょう（26℃～28℃が目安と言われています）。

### 対策③バランスの良い食事を取る

1日3食、できれば同じ時間で栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

旬の野菜は栄養価が高いので夏バテ予防にもぴったりです！

