



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を、時間を決めてしっかり食べることが大切です。また、早寝早起きを心がけ、生活のリズムも整えていきましょう。

7月の給食目標 ～暑さに負けない食生活を知ろう～



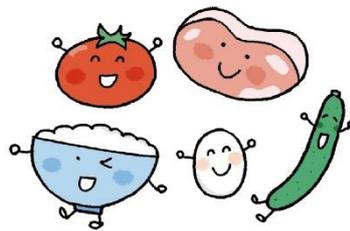
夏の食生活のポイント

朝食をとろう



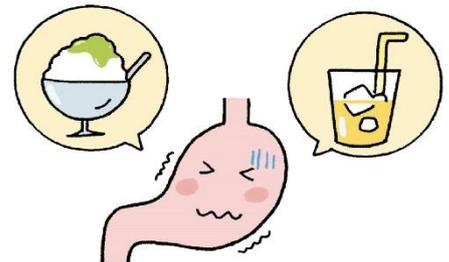
1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかり摂ることで、そのあとの水分不足などを予防することができます。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると、栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。香りや酸味、スパイスを効かせると、食欲増進効果があります。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。のどが乾いたと感じる前にこまめに水分をとりましょう。普段は、水や麦茶での水分補給で十分ですが、大量に汗をかいた時には、スポーツドリンクを利用しましょう。また、糖分を多く含む甘いジュースや炭酸飲料は、水のかわりに飲むと、糖分をとりすぎてしまうので、避けましょう。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー

おはよう!朝ごはんてスイッチオン

「なつひこのそぼろ炒め」 1人分エネルギー:210kcal 食塩相当量:1.0

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
きゅうりの「なつひこ」



【材料】(4人分)

- きゅうり…1本 ○ごま油…小さじ2 ○鶏ひき肉…300g
- コーン(缶)…1缶(100g) ○水…320ml
- めんつゆ…大さじ3 ○水溶き片栗粉(片栗粉・水…各大さじ1)

作り方の動画(牛久市食育推進委員会栄養士部会 YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=hhba>

片栗粉でまとめるので食べやすくなります。ごはんのにのせてもおいしいです。大人はラー油をかけると味がひきしまりますので、お試しください。

