

# 8月給食たより



もも



## 食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？  
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

### 夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。  
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

**副菜**  
野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

**主食**  
ごはん、パン、めん類など

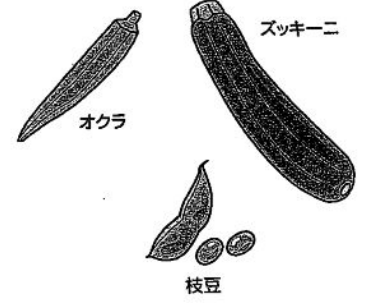
**ビタミンB1をとる** 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

**旬の夏野菜をとる**

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分「クエン酸」や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分「アリシン」には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。



夜ふかし NO! 寝坊!!

## バナナ

バナナの歴史はとても古く、紀元前5千年~1万年前ごろには東南アジアで食べられていたよ

うです。そして紀元前2千年ごろにはインドや東アフリカ、エジプトなどにも広まりました。日本で正式に輸入が始まったのは1903年です。そして紀元前2千年ごろにはインドや東アフリカ、エジプトなどにも広まりました。日本で正式に輸入が始まったのは1903年です。そして紀元前2千年ごろにはインドや東アフリカ、エジプトなどにも広まりました。日本で正式に輸入が始まったのは1903年です。

エネルギーたっぷり!

1本当たり約90kcal

ごはん半分

**バナナの食べ方**

付け根が新鮮でしっかりしている。皮が黄色い物。茶色の斑点「シュガースポット」が出てくると食べごろ。

●隣の根元をラップで包む。

●40~50℃のお湯に5分漬ける。常温に戻してポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。

●1本ずつバラしてラップにくるみ、冷蔵庫の野菜室へ。(そのまま冷蔵庫に入れるのはNG! 普通に保存するときは常温で)

●カーブしている面を下にすると同様にしやすい。山なりにして置くとうまい。

夏休み中も牛乳を飲もう

**バナナアイス** 冷涼感

**黄色バナナ** 加熱すると甘味が増す。衣を付けてフリッターにしたり、バターソースに。

**屋上の定番チョコバナナ**

干すとミネラル、食物繊維がとりやすい。ただし水分が蒸発するとビタミンCがなくなるので注意。

干しバナナ

朝ごはんをしっかりと食べると...

朝ごはんをしっかりと食べると...

朝ごはんをしっかりと食べると...

朝ごはんをしっかりと食べると...

朝ごはんをしっかりと食べると...

## 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう