



梅雨があけると、いよいよ夏本番です。夏を元気にすごせるかどうかは、食事にかかっています。蒸し暑くて食欲がないからといって、あっさりしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていると、夏バテになります。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かして、いきいきと過ごしましょう。



しっかり食べて夏バテ予防～夏の食生活～

1日3食規則正しく食べる



規則正しい食事は、生活のリズムを整えてくれます。とくに、朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。必ず食べましょう。

バランスよい食事をこころがける



ごはん・肉・魚・卵・豆・乳・野菜・果物・いも・海そうなど、いろいろな食べものをまんべんなく食べましょう。

冷たいものの摂りすぎに気をつける



お腹が冷えて食欲が落ちる原因になります。
冷たい清涼飲料水やアイスなどは、ほどほどにしましょう。

こまめな水分補給



夏は体温を調節するために、たくさん汗をかきます。
のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

夏野菜や果物を食べよう



太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜にはビタミンやミネラルがいっぱいです。汗と一緒にビタミンも流れ出てしまうので、とくに色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

食欲がなく、たくさん食べられない時ほど、赤・黄・緑すべての仲間の食べ物をバランスよく食べよう！



今月の献立より【世界の料理～中国～】

油淋鶏【ユーリンチー】

4人分

- 鶏もも肉 2枚
- おろし生姜、しょうゆ } A: 下味(適量)
- おろしにんにく、酒 }
- 片栗粉、揚げ油 適量

【たれ】

- ねぎ: 10cm
- 砂糖: 大さじ2
- 酢: 大さじ2
- 生姜: 1かけ
- しょうゆ: 大さじ2
- ごま油: 大さじ1

〈作り方〉

- ①鶏肉を2等分に切り、Aで下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ④鍋にたれの材料を入れ、火にかけ、最後にごま油を入れて仕上げる。
- ⑤揚げた鶏肉に④のたれをかけてできあがり。

