

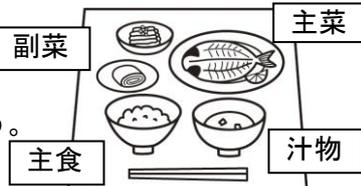


## 食事で夏バテ予防 1・2・3!

夏は、汗をかくため、エネルギーの消費が多くなります。からだのだるい、食欲が出ないなどの夏バテの症状は、からだに必要なビタミンやミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温調節の不調などが原因といわれています。3つのポイントに気をつけて、夏バテにならないように気をつけましょう。

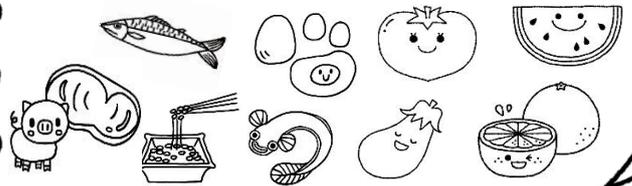
### 1. 食生活リズム

夜更かしをして朝寝坊をしてしまい、朝食を食べる時間がなかったり、間食が多くて食事が食べられなかったりすると、1日に必要な栄養素をしっかりとることができなくなります。1日3食（バランスのとれた食事）+間食のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。



### 2. 食事の内容

食欲がないときは「量より質」で、栄養バランスがよい食事を心がけましょう。また、夏バテ予防に効果的なタンパク質が多い食べ物（肉、魚、豆、豆製品、卵）、ビタミンB<sub>1</sub>の多い食べ物（豚肉、大豆、うなぎなど）や、野菜、果物を積極的に摂るようにしましょう。



### 3. 水分補給

水分補給は、飲み物の種類や量に加えて、飲むタイミングも大切です。「のどがかわいたな」と思っているときには、体はすでに脱水症状に陥っています。子どもたちが水分補給のタイミングを逃さないように、起床時や就寝時、運動前後、入浴前後など、こまめに少しずつ飲むように大人が声をかけてあげましょう。

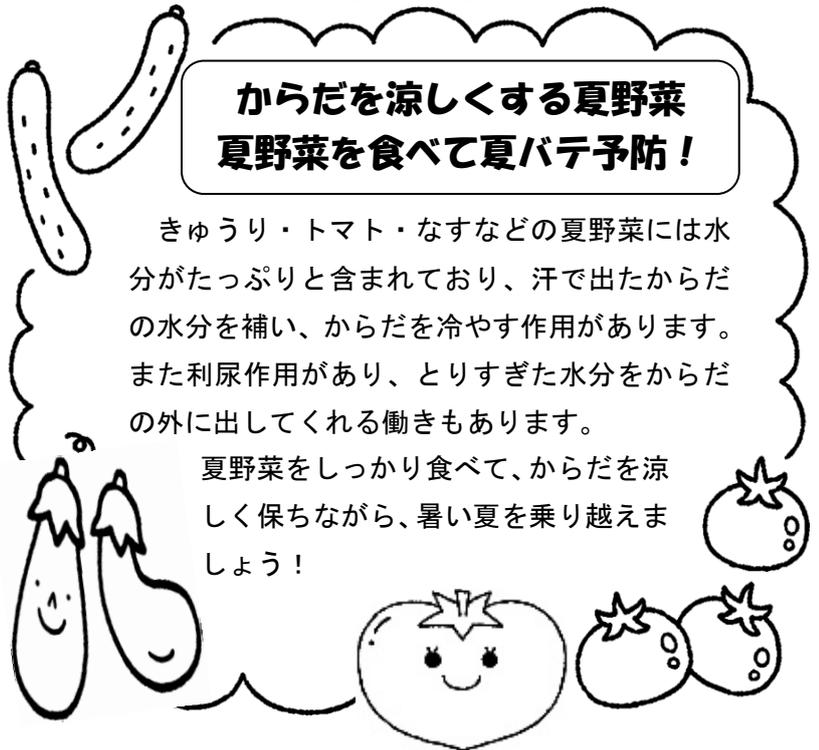
水分補給には、カフェインの含まれていない麦茶や番茶を飲むようにしましょう。



### からだを涼しくする夏野菜 夏野菜を食べて夏バテ予防!

きゅうり・トマト・なすなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれており、汗で出たからだの水分を補い、からだを冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分をからだの外に出してくれる働きもあります。

夏野菜をしっかり食べて、からだを涼しく保ちながら、暑い夏を乗り越えましょう!



岡山県  
食中毒注意報  
発令中！！

## 食事時間の安全を守ろう 衛生チェック！

### 食中毒の原因と感染経路

#### \*原因となる菌

腸管出血性大腸菌（0-157、0-26、0-111 など）  
サルモネラ菌・ブドウ球菌・カンピロバクター・  
ボツリヌス菌・腸炎ビブリオ・ノロウイルスなど  
アニサキス（寄生虫）

#### \*感染経路

原因となる細菌が付着した食品（水や氷を含む）・調  
理器具・食具・手指から、口を通して感染します。

#### \*主な症状

腹痛・下痢・嘔吐の消化器症状・発熱

※はちみつはボツリヌス菌を含む可能性があるため、1  
歳未満の子どもには厳禁です。

※アニサキスは魚の内臓に寄生しています。

冷凍（-20℃以下 24 時間）または加熱（70℃以上）  
でアニサキス（寄生虫）をやっつけよう。

### 食中毒予防のポイント

#### \*手洗い

調理（配膳）前・生の肉を触った後、食事前、トイ  
レ・外出の後は、石けんでよく手を洗いましょう。

#### \*加熱調理

生野菜はよく洗いましょう。多くの細菌は熱に弱い  
ので、食べ物にはよく火を通しましょう。（85℃で1  
分以上は加熱しましょう）

まな板は、肉と野菜で分けましょう。清潔な調理器  
具やふきんなどを使用しましょう。

#### \*食事

調理後の食品をすぐに食べないときは、室内に放置  
せず、すぐに冷蔵庫で保管しましょう。



### ペットボトルの細菌の繁殖に注意しよう！

直接口をつけると、夏場は飲み口やボトル内で、細菌が繁殖しやすくなります。飲むときはコップに注ぎ、飲まないときはしっかりとキャップを閉め、冷蔵庫で保管し、その日のうちに飲み切るようにしましょう。

### 夏場でも換気を忘れずに！

エアコンで冷房する時間が増えるため、その際でも感染症対策のためにはこまめな換気が必要です。

### ～チャイルドクッキングについて～

白組：11日（木）：夏野菜ピザ

・子どもたちといっしょに育てたナスやピー  
マンを収穫して、ピザの材料にします！！  
自分たちが育てた野菜はどんな味がするか  
な！？

ピザ生地もつくりましょう！！

緑組：30日（水）：パエリア

・ホットプレートでお米を炒め、魚介と夏野  
菜を入れコンソメスープで炊き込みます。  
炊くときにはサフランを入れ、オレンジ色  
のご飯に仕上げます。

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願い  
します。

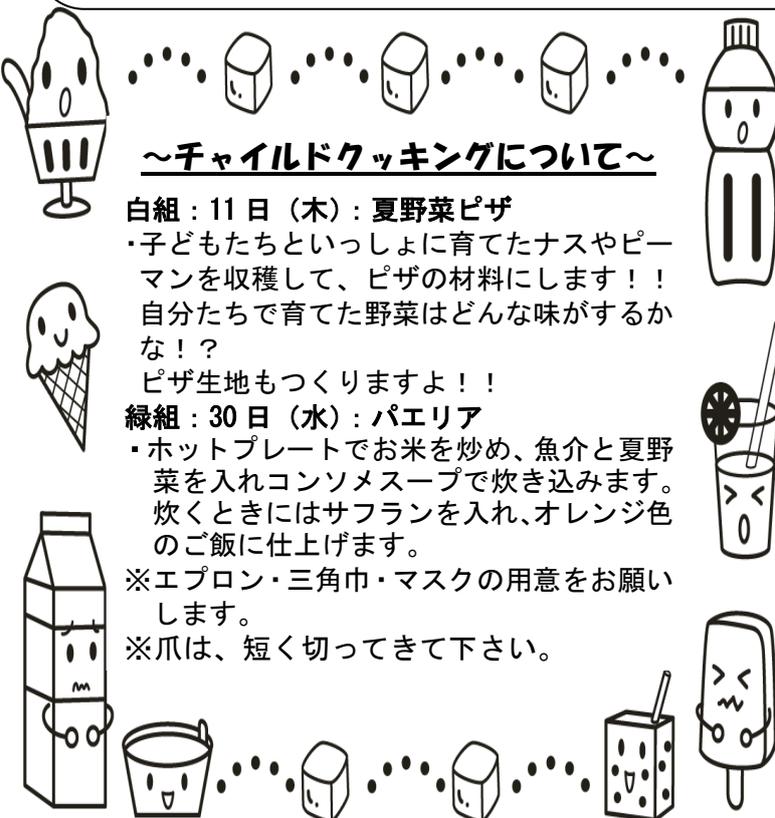
※爪は、短く切ってきて下さい。

### 日本各地の郷土料理

～ 三重県「<sup>ほんじる</sup>盆汁」～

別名「七色汁（なないろじる）」と呼ばれて  
いるように、7種類の夏の旬の野菜を使いま  
す。仏教の一部の家庭ではお盆に生き物を殺生し  
てはいけないとされていることから、肉や魚を  
食わず、カツオ節や煮干しの出汁も使わないで  
旬の野菜だけを使った具だくさんの味噌汁を  
食べていたそうです。野菜を適当な大きさに切  
り、湯で煮て、最後に味噌を溶き入れていた  
だきます。カツオ節や煮干しの出汁は使用しな  
いのが特徴の汁物です。

18日（木）の給食をお楽しみに！



## 夏バテ防止レシピ

～夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう！！～

### オクラとツナの ごまポン和え

#### 【材料2人分】

オクラ	4本	
ツナ缶詰（オイル漬け）	1缶（70g）	
A {	ポン酢	大さじ1
	すりごま（白）	大さじ1
	砂糖	ひとつまみ
	ごま油	小さじ1

#### （作り方）

1. オクラはがくの部分をむき食べやすい大きさに切って、沸騰した湯で1分茹でる。
2. ボウルにAとオイルを切ったツナを入れて混ぜ、1を加えて和えてできあがり。

#### ポイント！

オクラはビタミンCやカリウムなどを豊富に含み、汗で失われやすい栄養素の補給に役立ちます！

### 豚肉の青じそ炒め

#### 【材料2人分】

豚こま切れ	200g	
青じそ	10枚	
小麦粉	適量	
A {	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	サラダ油	大さじ1

#### （作り方）

1. 豚肉に小麦粉を薄くはたく。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。手でちぎった青じそを入れて混ぜ火を止めてできあがり。

#### ポイント！

疲労回復をしてくれるビタミンB1が豊富な豚肉と、香りのよい青じそを入れることでさっぱりと食べられ、疲れたからだにぴったりなメニューです！