



## 夏休み、元気のもとは食事から!!

暑(あつ)いからといって、冷(つめ)たいドリンクやアイスクリームばかり食べて、さあ食事(しょくじ)というときに食欲(しょくよく)がない…なんてことはありませんか？ 暑い日は、体温(たいおん)調節(ちょうせつ)のためにエネルギーがつかわれるので、体もつかれやすくなります。こんなときこそ、きちんと食事をとらないと栄養(えいよう)がたよって、体調(たいちょう)をくずしてしまいます。これが『夏バテ』です。  
「元気のも」とは、3度の食事からですよ！

### 元気ステップ 1

#### ■きちんと食べよう 朝ごはん！

朝ごはんは1日の活動のもとです。食べたといっても……



だけでは、きちんと食べたとはいえませんよ！

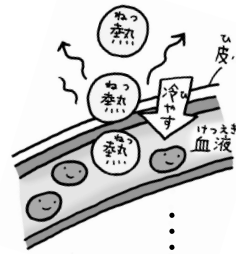
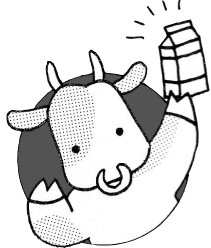
★主菜や副菜をプラスして！

### 元気ステップ +

#### ■のどがかわいたら 麦茶や牛乳をのもう！

暑い日は、じゅうぶんに水分をとろう。

でも……ジュースや炭酸飲料は、「さとう」がたくさん入っているので、よけいのどがかわきます。また食欲もなくなってしまいます。



### 元気ステップ 3

#### ■3食、野菜を たっぷり食べよう！

休み中は、野菜が不足しがちです。野菜は、肉(魚、卵など)の2倍をめやすに食べよう。

★ベストバランスは……

しゅしょく しゅさい かくさい  
主食3 : 主菜1 : 副菜2  
です。



### 暑さに強くなるには？

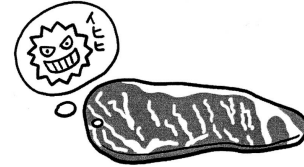
→それは…運動後に牛乳をのむこと！！

運動後(うんどうご)にたんぱく質(しつ)をとると、アルブミンという成分(せいぶん)がつけられます。アルブミンには、水を血液(けつえき)の中に集(あつ)めるはたらきがあるので、血液量を増(ふ)やします。血液が増えたと汗(あせ)をかきやすくなり、熱(ねつ)を発散(はつさん)しやすくなります。 →でも…のみすぎには注意！

## 焼き肉注意報！

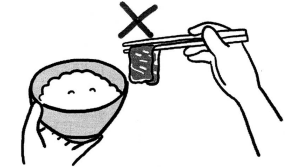
これからは野外でバーベキューを楽しむことも多くなります。しかし、毎年肉の生食や生焼けによる食中毒が発生しています。暑さで体の抵抗力が弱っている夏には、とくに要注意です。安全に焼き肉料理を楽しむポイントをチェックしておきましょう。

### [新鮮だから生でも安全] はまちがい！



▶肉についた食中毒菌は、少量でも食中毒を引きおこします。たとえ鮮度がよくても、菌が付いた肉を生や半生で食べると食中毒の危険が高まります。

### [じかばし] で生肉をとらない！



▶ごはんを食べている[はし]で生肉をとって焼かないように！必ず焼き用の[はし]やトングを用意しましょう。また野菜と肉の皿は分けて準備しましょう。

### 十分に火を通そう！



▶肉に付く食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死にます。夏場は中の色が変わるまでしっかり焼きましょう。給食では中心温度計で75～85℃で1分以上の加熱を確認しています。

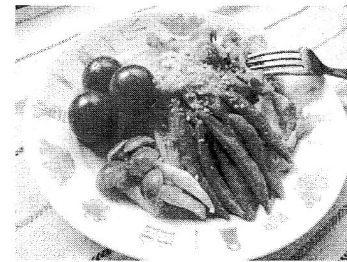
### 調理前後の手洗い、器具の衛生にも注意！



▶調理前はもちろん、生肉をさわった後は必ずよく手洗いしてから、他の調理にとりかかりましょう。まな板や包丁は、肉用と野菜用を分けるか、野菜→肉の順番に使いましょう。

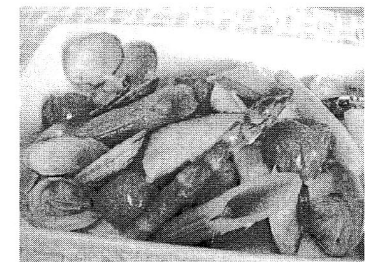
### つくってみよ～ [主菜]と[副菜]がいっしょにとれる こんなレシピはいかがですか？

#### 豚肉ともやしのレンジ蒸し



- ①耐熱皿にもやしをたっぷり、他にも好きな野菜をのせ、その上から豚肉の薄切りをのせる。
- ②ラップをして、電子レンジで1～2分加熱する。
- ③肉に火が通っているのを確認して、ごまだれや好きなドレッシングをかけて出来上がり！

#### アクアパッツア



- ①フライパンに少量の油を熱し、魚の切り身や貝類(あさりなど)、グリーンアスパラ、スナップえんどう、ミニトマトなど、好きな野菜をたっぷり入れる。
- ②魚が焼けてきたらひっくり返し、酒少々と水1/2カップ程度を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③最後に、塩・こしょうで味を整えて、出来上がり！