

7月のこんだてだより

いよいよ夏本番！暑さがよりきびしくなりますね。規則正しい生活とバランスの良い食事に気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

旬の味覚

かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、おくら、モロヘイヤ、枝豆など旬の味覚を取り入れました。

トマト



独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富です。トマトの赤い色は、リコピンという色素で、老化防止やがん予防に効果があるといわれています。

なす



からだを冷やす効果があるので夏にぴったりの野菜です。アクがあるため、切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。焼きなす、田楽、炒め物、揚げ物、漬け物などにするとおいしいです。

行事食の紹介 ～七夕献立～ 7月7日は七夕です。

七夕献立として、切り口が星の形になる「おくら」と天の川に見立てた「そうめん」を使ったそうめん汁が登場します。



新献立の紹介



☆タコライス

沖縄県発祥の料理です。牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、大豆、トマトを赤ワイン、ウスターソース、塩、こしょう、チリソース、チリパウダーで味付けしました。ごはんにかけて食べてください。暑い日にもピリ辛でごはんがすすみますよ。

☆あじの梅肉ソースかけ

下味をつけて油で揚げた小口切りのあじに、ねり梅、こいくちしょうゆ、砂糖、みりんで作ったタレをかけました。

☆トマトとアスパラのサラダ

旬のトマト、きゅうり、とうもろこしやグリーンアスパラ、ハムを手作りのドレッシングで和えました。夏らしいサラダです。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり！



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物からも暑い夏には欠かせない水分や塩分が補給できます。

おやつを食べすぎ注意！



アイスクリームやジュースの食べすぎは、夏バテや太りすぎの原因になります。だから食べるのではなく、時間と量を決めて食べるようにしましょう。

夏野菜をたっぷり食べる



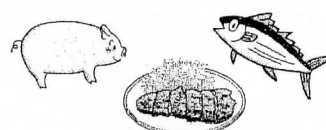
夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質（ミネラル）がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

こまめな水分補給を！



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつする」です。普段は水やお茶などでするのがよいでしょう。

おかずをしっかり食べる



のどごしのよい麺や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やスパイスの効いたカレーなどを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中まで火をよく通してから食べましょう。

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

飲みすぎに注意！

甘い清涼飲料

夏場の暑い日などは甘い清涼飲料をたくさん飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。