ランチメール

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると体がだるくなり、夏バテしてしまいます。４つのポイントを意識して、元気いっぱいの楽しい毎日をすごしましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、集中力が高くなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ１杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、カフェインを含まないもの

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、小魚、ごま、小松菜、切干し大根、チーズ、干しえび、ひじき、豆腐

ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

エコを意識して上手に使おう！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに◯をつけましょう。（いくつでも）

① とびらの開け閉めはすばやく行う。

② 食品はなるべくすき間なくつめる。

③ 温かいものは冷ましてから入れる。

④ 食品はとりあえず全部入れておく。

⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。◯で囲みましょう。

冷蔵庫：①さかな ②はちみつ ③牛乳 ④にく ⑤缶づめ

野菜室：①レタス ②きゅうり ③じゃがいも ④たまねぎ ⑤ほうれん草

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！

① キャベツ

② ゴーヤ

③ 小松菜

牛乳パック

スプーン

新聞紙などの紙

タネやワタを取る

立てて入れる

まるごとくるむ

こたえ Q1＝①③（②…物をつめ込みすぎないようにする ／ ④…冷蔵しなくてもよい食品がある ／ ⑤…適切な温度を設定する） Q2＝冷蔵庫②⑤（はちみつは寒さで結晶化する ／ 缶づめは常温で保存できる）・野菜室③④（いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい） Q3＝①キャベツ ── 新聞紙などの紙 ── まるごとくるむ ②ゴーヤ ── スプーン ── タネやワタを取る（ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい） ③小松菜 ── 牛乳パック ── 立てて入れる（葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい）

しっかり食べて夏バテ予防！

夏は、そうめんなどのめん“だけ”を食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ栄養バランスが大切！ めん類には、卵やハム、野菜などをそえ、たんぱく質やビタミンも補うように心がけましょう！