



# 給食だより



梅雨の時期が終わり、暑い日々が始まります。暑い中子どもたちは、毎日元気いっぱい遊び、給食もよく食べています。夏は、暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、バランスの良い食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。また、睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べましょう。



## 旬の食材

ぎゅうり、シシトウ、シソ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。

旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるタンパク質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、ごまなどビタミン B 群の豊富な食材を摂るようにしましょう。



寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。寝冷えにより、下痢・鼻水・せきなどの症状が出ます。寝るときはクーラーの室温設定やタイマーを調節したりして、気をつけましょう。

## 冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## 作ってみよう！ レモンケーキ

《 材料 》 1人分	
小麦粉	12g
バター	12g
卵	12g
砂糖	11g
アーモンドプードル	3g
スライスアーモンド	1.5g
レモン果汁	3ml
ベーキングパウダー	0.5g



### 《作り方》

- ① ボールにバターを入れ、クリーム状になるまで練る。
- ② 砂糖を2～3回に分けて加え、よくすり混ぜて卵を加えてさらに混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーとアーモンドプードルを合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- ④ レモン果汁を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ カップに入れて、上からスライスアーモンドをのせ、180℃のオーブンで15～18分焼く。焦げやすいので注意する。

