



# 食育だより

No

2022年7月  
金沢市立高岡中学校

## 夏バテを食事で予防しよう！！

今年は早くから暑さが続いています。夏バテや熱中症を予防し、暑さに負けることなく元気に夏休みを迎えたいですね。

### 夏バテ対策3つのポイント

暑くなると体が疲れやすくなるのは、ビタミンB1不足が原因のひとつです。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるときに使われるビタミンなので、甘い飲み物の飲みすぎや炭水化物中心の食事が続くと、どんどん不足してしまいます。

#### 炭水化物だけの食事にならないように！

そうめんだけ、ラーメンだけの食事にならないように気をつけましょう。

肉や卵のおかず、野菜のおかずを組み合わせさせて食べましょう。



やきそば

肉と野菜を  
たっぷり入れて



トマト



ヨーグルト

#### 甘い飲み物の 飲みすぎに注意！

ジュースやコーラ、サイダーなどには、かなりの量の砂糖が入っています。

活動量の多い中学生の時期はたくさんの水分を必要とします。

喉がかわいたからといって、甘い飲み物で水分を補給していると、砂糖のとり過ぎになり、それが夏バテや咽痛の原因となります。

喉がかわいたときは、このようにしましょう。

ジュースなどは、コップに入れるなど、量を決めて飲みすぎないようにしましょう。



#### 夏休みの間も

「早寝、早起き、朝ごはん」

栄養バランスの良い食事をとることは、夏バテ防止にもっとも大切なことです。そのためには朝昼晩の食事がしっかりとれるよう生活リズムを整えましょう。

早起きをして朝ごはんを食べる、おやつを食べすぎないなど食事を中心とした生活リズムに配慮すること



夏休みの間に整えた「よい生活リズム」は

2学期からの  
充実した学校生活に  
きっと役立ちますよ！



★夏休みに作ってみよう★

# 夏のおすすめレシピの



朝ごはん、  
昼ごはんに

夏休みも、夏バテを防ぐために朝、昼、晩としっかり食べたいですね。暑い夏でも簡単に、おいしく食べられるレシピを紹介します。料理にチャレンジしてみても楽しいですよ。

## 【チリコンカンドック】

<材料> 2人分

|                        |      |
|------------------------|------|
| コッペパン                  | 4個   |
| 豚ひき肉                   | 100g |
| 大豆水煮                   | 60g  |
| (ひよこ豆、白いんげん豆など好きな豆でOK) |      |
| たまねぎ                   | 1/2個 |
| にんにく                   | 1片   |
| サラダ油                   | 小さじ1 |
| ケチャップ                  | 大さじ2 |
| 中濃ソース                  | 小さじ2 |
| タバスコ                   | お好みで |
| 塩こしょう                  | 少々   |
| 小麦粉                    | 小さじ1 |

食物せんいが豊富なお豆をおいしく食べられる！ ピリ辛にして、夏にぴったりの食欲増進メニューにしてもいいですね。

<作り方>

- ①コッペパンは具がはさめるようにせんにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンににんにく、サラダ油を入れ、火にかけてじっくり炒める。
- ③ひき肉を加えて、ほぐしながらよく炒める  
Point★はじめはあまりさわらず、表面を焼いてうま味をとじこめましょう！
- ④たまねぎを加えて少し火を弱め、じっくりやわらかくなるまで炒める。
- ⑤ケチャップ、中濃ソース、大豆を加え、なじんできたら味を確認し、お好みで塩こしょう、タバスコを加える。
- ⑥茶こしなどを使って、小麦粉を振り入れる。  
Point★だまにならないように、茶こしを使います。
- ⑦パンにはさんで、できあがり。



乾物でミネラルをたっぷりとることができます。ホットプレートで作ると作りやすいです。

<作り方>

- ①ボウルにごはん、溶き卵、具を全て混ぜ合わせ、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、①を流しいれて、両面をこんがりとするまで焼く。
- ③お皿に盛り付け、お好みでマヨネーズやソース、青のりをかけてできあがり。

