

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉を聞きますね。
夏ばては、夏の暑さに体が慣れていけず、食欲がなくなったり、
体の調子が悪くなったりすることです。楽しい夏を元気に過ごすために
次のことに気をつけるようにしましょう

夏ばて予防

*冷たい物の飲みすぎや
食べすぎに注意



冷たい物ばかり飲んだり
食べたいしていると、胃腸
の調子が悪くなります。

*朝ごはんを
しっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズム
を整えます。とくに朝ごは
んは1日を始めるための
大切な食事です。

*夏野菜をたくさん
食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏
野菜やくだものは、ビタミン類、ミネラル、水分がたっぷりです。

*冷房に気をつけよう



冷房の効いた部屋に長い時間い
ると体調を崩してしまいます。
涼しい朝などを利用して体を動
かすようにしましょう。

*夜ふかしをしないようにしましょう



楽しい行事が多い夏は寝るのが
遅くながちです。睡眠不足は
夏の健康の大敵です。
「夜ふかしよりは早起きを」を心がけ
ましょう。

7月の給食目標

よい食べ方をしよう

- よくかんで、適度な時間で食べるようにしましょう
- 食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしましょう

*おうちのひとといっしょにみてくださいね

～夏野菜を食べよう～

なす



油との相性抜群。油で
炒めて、みそ汁に入れると色
落ちせずコクも増します。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。
熟した赤ピーマンも
あります。

トマト



太陽のような色。
カロテンやビタミンCも
たっぷりです。

夏野菜のチーズ焼き

材料(4人分)

| | | | |
|---------|------|-----------|------|
| なす | 2~3本 | トマト | 2~3個 |
| ピーマン | 1個 | ハムまたはベーコン | 2~3枚 |
| とろけるチーズ | 適量 | 油 | 適量 |

- ① なすとトマトを1cm幅に切り、ピーマンはうすい輪切りにします。
なすは水にさらした後、水分をよくふきとっておきます。
- ② 油を熱したフライパンでなすを焼きます。時々油をたしながら焼きます。
- ③ ハムまたはベーコンは適当な大きさに切ります。耐熱皿に、
なす、トマト、ピーマン、ハムまたはベーコンの順に重ねていきます。
- ④ 量により③をくり返し重ねて、最後にチーズをたっぷりかけて
トースターで焦げ目が少しつく程度まで焼いたら、出来上がり!