


夏本番になりました。早いもので、もうすぐ楽しい夏休みですね。でも、なんとなく体がだるい、食欲が出ない・・・といった、夏バテになっている人はいませんか？  
暑さと上手に付き合って、元気に夏を過ごしましょう！

## あなたは大丈夫？夏バテの危険度チェック

あてはまるものに○をつけましょう。

① 好き嫌いが多く。 	② のどがかわいたらジュースや炭酸飲料をよく飲む。 	③ 休みの日は、ほとんど1日中、冷房のきいた部屋にいる。 
④ 朝食を食べないことが多い。	⑤ 甘いものをよく食べる。 	⑥ 冷たいものをよく食べる。 
⑦ 休みの日は牛乳を飲むのもお休みしている。 	⑧ 休日の昼食は、そうめんやうどんなどの単品が多い。 	⑨ 夜、よく眠れない。 

①④⑦に○がついた人は・・・

②⑤⑧に○がついた人は・・・

③⑥⑨に○がついた人は・・・

### 栄養バランスに気をつけよう！

休みの日は、ついつい寝坊して朝ごはんを抜いてしまうこともありますね。

三食しっかり、バランス良く食べることが、夏バテ予防にも大切です。

また、普段は給食で飲んでいる牛乳を、休みの日にも飲んで、カルシウムを補給しましょう。

### おかずもしっかり食べよう！

暑いと、そうめんなどのあっさりしたものだけで食事をすませしてしまうこともありますね。

糖質にかたよった食事をしていると、糖質の代謝に必要なビタミンB1が不足し、代謝しきれなかった糖質が体の中で疲労物質になります。その結果、だるい、疲れる、といった症状となります。

ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆などをおかずに取り入れましょう。野菜を使った副菜をプラスするのも大切です。

### 体温調節に気をつけよう！

部屋の外と中の気温差が大きいと、体温調節を行う自律神経が乱れ、体に不調をきたします。

また、冷たいものの食べすぎは胃腸を弱らせ、食欲を落とす原因にもなります。

適度な運動を心がけ、冷房のきいた場所に行く時は上着を用意するなど、自己防衛しましょう。

### 調理スタッフを紹介します♪



#### 中條さん

何事にも手を抜かず、一生懸命に取り組む努力家さん。毎日明るくみんなに声をかけ、時間通りに作業が進むように気を配っています。

これからも、おいしい給食をお届けできるよう、がんばります！

好きな給食：キムチごはん

趣味：楽器演奏  
ピアノ、ギター、ベースの演奏が得意です！

### おすすめレシピ

#### ～こんぶ和え～

＜材料（4人分）＞

キャベツ 120g  
こまつな 80g  
塩こんぶ 4g  
白いりごま 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①キャベツとこまつなは食べやすい大きさに切る。
- ②①をゆでてさまし、水気を切る。
- ③すべての材料をよく混ぜる。

塩こんぶを調味料がわりに使うことでうまみもプラスされ、味わい深い和え物になります。「この野菜好き！」という声がよく聞こえてくるメニューです。

