



梅雨が明け、夏も本番となりました。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりとりがちですが、食事をしっかりと、暑い夏を乗り切りましょう。

今年の夏は、例年になく、暑い日が多いと言われます。暑さのためにからだが疲れてだるくなったりすることを「夏バテ」といいます。夏を元気に過ごすためには、ビタミンB1をしっかりとることが大切です。ビタミンB1は「疲れをとるビタミン」なのです。ビタミンB1を多く食べること、減らさないためにひとこと。

夏は豚肉で元気に！
給食でも夏場は多く使用しています。

ビタミンB1が多い食べ物といえば豚肉。ビタミンB1は糖分をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。ベーコン、ハム、ソーセージは豚肉で作られます。ハンバーグ、ぎょうざなどにも、豚肉をたっぷり使用してお作りください。

甘いものを食べ過ぎるとビタミンB1は減ってしまいます。また、汗をかくと一緒に流れてしまうので、食べ物からしっかり補給しましょう。

ビタミン B1が多い食べ物

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には、「暑い時期を乗り越える」と言う意味で、ウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

冷たい飲み物の摂り過ぎに注意

夏は、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には効果がありますが、取り過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲が低下します。子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などに換え、冷やしすぎに注意しましょう。



☆JAしおのや農協青年部様より、4種類の{じゃがいも}をいただきました。ご家庭ではどんなじゃがいも料理を作りましたか？



～じゃがいものきんぴら風～(お手軽なじゃがいも料理)

- ・じゃがいもは細切りにして3分程度水にさらす。
- ・中火で熱したフライパンにサラダ油を入れじゃがいもを炒め、しょうゆ、みりん等で味付けする。
- ・じゃがいもに味が馴染んだらできあがり！