



夏本番です!



気温が高く、朝から日差しが強い日が続いていますね。直射日光に当たっているだけでも体力は消耗します。帽子をかぶったり、日傘を使ったりしながら、暑い夏を乗り越えましょう。夏休みもすぐそこです。残りの1学期の学校生活も元気に過ごしていきましょう。

<夏の食生活～3つのポイント～>

暑さを乗り切るための食生活について、3つのポイントを紹介します。夏休みの間も意識して生活してみましよう。

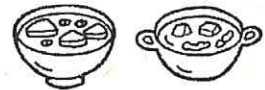
①旬の食材を取り入れる

夏野菜は水分をたくさん含んでいるため、食事に取り入れることで水分をたっぷり補給できます。また、色の鮮やかさも楽しみましょう。



②温かい汁を飲む

気温が高いと冷たい物を多くとりがちですが、積極的にみそ汁やスープなど、温かい汁物を食事に取り入れましょう。具沢山にすると、食塩も控えめにできておすすめです。



③のどがかわく前に水分補給&ジュースはほどほどに

朝起きた後、出かける前、お風呂に入った後、寝る前など、こまめに水分を取りましよう。汗を多くかいていなくても、1日に2.5Lほどの水分が体から出ています。普段の生活の中で気づいたときにコップ1杯の水を飲む、汗を多くかく時は、スポーツドリンクも飲んで、汗と一緒に失われるミネラルも補いましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に、<う>の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うめぼし



うどん

☆土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



🍴 様々なシーンで活用できる“めざましごはんキャンペーン”レシピ 🍴

毎日慌ただしい朝、使う食材の手間や時間をできるだけ少なくしたいですよね。そんな時に参考にできるのが、厚生労働省HPIに掲載されている「めざましごはんキャンペーン」です。このページには、使う食材ごと(米・米製品、野菜、肉・肉加工品、魚・魚加工品)に絞って検索ができます。他にも、調理時間が5分以内でできるものから、家族そろって食べるときの献立...等々、平日・休日の場面に応じたレシピの検索が可能で、非常に優れモノです!

冷たくて甘いジュースを飲みたい季節ですが、野菜のおいしさを活かしたシンプルなスープもおすすめです♪

🌱 にんじんの冷製コンソメスープ 🌱

- 材料(2人分)
 - ・にんじん (1cm角に切る) 200g(1本)
 - ・グリーンピース(さやから出す) 16g(4さや)
 - ・コンソメ顆粒 小さじ2
 - ・水 400cc
 - ・水溶き片栗粉(同量の水で溶く) 小さじ2

- 作り方
 - ①鍋に水、コンソメ、切ったにんじんを入れ沸騰させる。
 - ②沸騰後、グリーンピースを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ③火を止め、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やして完成!

※こちらのレシピは、冷やさず温かいままでもおいしいレシピです。温かいまま食べるときは、ベーコンなどをプラスするとよりおいしく仕上がります。
※水を150cc、牛乳を250cc入れるとミルクスープにアレンジできます。

