

# 給食だより



## 夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

暑さが一段と厳しくなってきました。この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

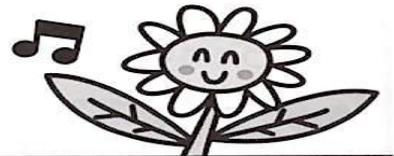
### こんな症状があったら、夏バテかも…



### 夏バテを防ぐ・治すためには…



## 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意！</p>
<p><b>し</b> よくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

### 暑い夏におすすめメニュー「夏野菜でスタミナ焼肉サラダ」

### 旬のズッキーニでクッキング

### 主菜にもなるボリュームサラダぜひ作ってみてね!!!

- 【材料と下準備】 2人分
- 牛肉切り落とし 150g → 一口大に切り★大さじ1でもみこむ◆
  - ズッキーニ 1本 → 1cmの輪切り
  - 玉ねぎ 1/4コ → スライス → 水に5分つけ → 水を切る
  - 白菜キムチ 70g
  - サニーレタス 3枚 → 一口大にちぎる
  - 青しそ 5枚 → 小さくちぎる

- <タレ>
- コチュジャン 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - 酢 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - ごま油 大さじ1/2
  - 白ごま 小さじ1

大き目のボウルに混ぜておく★



- 【作り方】
- ①フライパンに●のごま油を熱し、ズッキーニを並べ両面がこんがりするまで4~5分焼いて取り出す。
  - ②フライパンを拭き、◆の肉を強めの中火で炒め、色が変わったら火を止める。
  - ③★のボウルに、サニーレタス、白菜キムチ、玉ねぎ、①のズッキーニ、②の牛肉を加えて和える。
  - ④器に盛り付け、青しそをのせて出来上がり。

暑い夏にとても食べやすく食欲が出ます。白いごはんはもちろん、そうめんから始めても美味しい!!!  
お好みで韓国のをちぎって散らしてもいいですね。