


# バランスのよい食事のとり方をしよう

暑い日が増えてきて、いよいよ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分をしっかりと補給して毎日3食きちんと食べることが大切です。

## 暑さに負けない体づくりをしよう!

<p><b>1日3食をしっかりとる</b></p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べましょう。朝食抜きなどにならないよう気をつけましょう。</p> 	<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給するようにしましょう。</p> 
<p><b>冷たいものをとり過ぎない</b></p> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p><b>十分に睡眠をとる</b></p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとりましょう。</p> 


※牛乳は熱中症予防に適した飲み物として注目されています!

やや激しい運動をした後、タンパク質と糖質がバランスよく含まれている牛乳を飲むことで、体の中の血液の量が増加し、熱中症のリスクを下げるすることができます。汗腺の未発達な子どもや高齢者には、特におすすめです。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃ、なす、おくら、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん収穫されて価格も安くおいしいです。積極的に食べましょう。



<p><b>旬の食材</b>                  トマト、なす、かぼちゃ                  十六ささげ、枝豆、なす                  ズッキーニ、とうもろこし                  アジ、アユなど</p> <p><b>地場産の食材</b>                  枝豆、十六ささげ、アユ</p> <p><b>行事食</b>                  7日 セタの献立                  15日 食育の日の献立                  (沖縄県の食材)</p> 	<p>献立紹介 『ラタトゥイユ』 (6日)</p> <p>〈材料 4人分〉                  オリーブ油……………小さじ1                  ベーコン……………4枚                  にんにくチューブ……………2cm程度                  なす……………中1個                  たまねぎ……………小1個                  じゃがいも……………中1個                  ズッキーニ……………1/2本                  ピーマン……………1個                  トマト水煮……………1缶                  洋風だし……………小さじ2                  こしょう……………少々                  バジル……………少々</p>	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① たまねぎは半分に切り、くし切りにする。</li> <li>② なす、じゃがいも、ズッキーニ、ピーマンは乱切りにする。</li> <li>③ ベーコンは2cm程度に切る。</li> <li>④ 鍋にオリーブ油をひいて、ベーコンとにんにくを炒める。</li> <li>⑤ 野菜を軽く炒め、トマトの水煮、洋風だし、こしょう、バジルを入れて、弱火で15分程度煮込む。</li> <li>⑥ 野菜が煮え、トマトの酸味がなくなればできあがり。</li> </ol>
--	--	--