

暑い日が続きます。暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こる「夏ばて」に注意が必要です。夏ばてしないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい食生活についてお伝えします。

鳥取市の7月
給食めあて

夏を元気に過ごそう



熱中症予防にと、水分補給のつもりで飲んでいるその飲み物、実はたくさんの砂糖が入っているかもしれません。

甘いジュースやスポーツドリンクを水がわりにたくさん飲むのは**要注意!**



冷たいものは、
甘みを感じにくくなります。



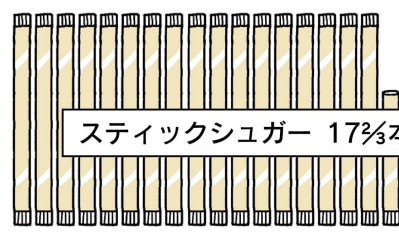
飲みすぎは胃腸を冷やし、消化不良や食欲不振にもつながるので、気をつけよう!

大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用するのも良いですが、普段の水分補給は、水かお茶がおすすめです。

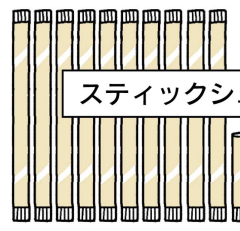


チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。



とっとりふるさと探検



今月紹介するおいしい地元食材は「かぼちゃ」です。

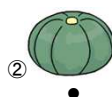
かぼちゃにはβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。



★かぼちゃクイズ★
なまえを線で
つなごう。



① 日本かぼちゃ



② 西洋かぼちゃ

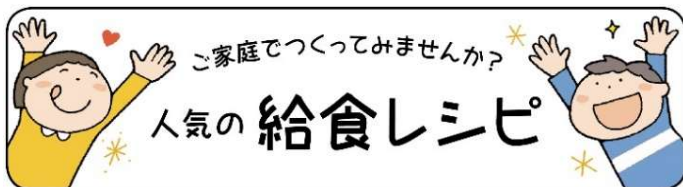


③ そうめんかぼちゃ

かぼちゃ



制作 鳥取市教育委員会 (栄養教諭・学校栄養職員部会)



鳥取市公式ウェブサイト（鳥取市教育委員会）より、給食レシピをご紹介します。右のQRコードからもご覧いただけます。



給食レシピを
チェック

たまねぎのマリネ



副菜

1人分栄養価 エネルギー 36kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 1.0g / 食塩 0.2g



たまねぎにはアリシンが多く含まれています。アリシンには血液をサラサラにしたり、疲労回復の効果があります。

学校給食でも人気のメニューです。

材料（4人分）

- たまねぎ 140g
- きゅうり 60g
- にんじん 20g
- かつお節 2g

- A {
- オリーブ油 小さじ1
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - 酢 小さじ2
 - 砂糖 小さじ2

いかやたこなど、どのような食材とも合うマリネです。



作り方

- ① たまねぎは薄切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①をゆでて、冷やす。
- ③ Aを混ぜ合わせて、②とかつお節を加えて和える。

