

給食だより

平成21年9月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

暑さが続く中にも、風や雲で秋を感じるようになりました。これから秋に向かい、少しずつ涼しくなっていきます。夏の暑さで疲れた身体をバランスの良い食事と十分な睡眠で整えていきましょう。

夏バテ回復のポイント



①一日3食きちんと摂る

食欲が落ちているからといって食事の回数が減ってしまうとエネルギーが摂取できず、悪化していく一方です。必ず3食摂りましょう。

②睡眠をしっかりとる

日本の夏は高温多湿。これは一年の中でも体や脳に与えるダメージが最も強いといわれています。睡眠をしっかりとることで疲労を解消し、体力を回復させましょう。



③たんぱく質とビタミンB₁+α

食欲のないときにはあっさりした食事、特に冷たい麺類などで済ませてしまうことがよくあると思います。でもこれだけでは代謝がスムーズに行われず、疲労は回復しません。疲労回復のための栄養素は主に次の4つ、良質なたんぱく質・ビタミンB₁・アリシン・クエン酸です。これらを食事にうまく取り入れましょう。この季節、特にビタミンB₁は通常の2~3倍が体内で消費されているので補う必要があります。

良質なたんぱく質：体の組織を作るもとになります。また体を温め、抵抗力をつけます。豚肉や鰯にはビタミンB₁も多く含まれているので一石二鳥です。

ビタミンB₁：摂取した糖類をエネルギーに代える時に必要です。多く含まれる食材には、うなぎ・豚肉・鰯・大豆・モロヘイヤ・玄米・ほうれん草・胡麻などがあります。

アリシン：ビタミンB₁の吸収を良くし、効果を持続させます。多く含まれる食材には、にんにく・にら・葱・玉ねぎなどがあります。

クエン酸：体内に貯まった疲労物質を早く代謝させます。多く含まれる食材には、梅干し・レモン・オレンジ・グレープフルーツなどがあります。



☆豚肉とナスの梅しそ炒め☆

<材料(4人分)>

- ・豚もも肉 300g
- ・小麦粉 大さじ2~3
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・なす 3本
- ・梅干 2個
- ・大葉 10枚
- ・ごま油

<作り方>

- ① なすのへたをとり、短冊に切り、水に浸してアクをとる。大葉は千切りにしておく。調味料はあわせておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンを火にかけ、ごま油を敷き、豚肉をこんがり焼く。
- ④ 水を切ったなすを入れ、炒め、しんなりしてきたら、調味料と梅干しを入れ、つぶしながら全体にからめる。
- ⑤ 梅干しの種を取り、大葉を散らす。

