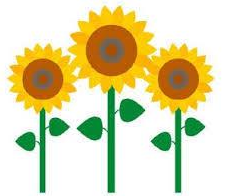




♪ 食育通信 ♪

～ 広げようかしまの食育～

8月号



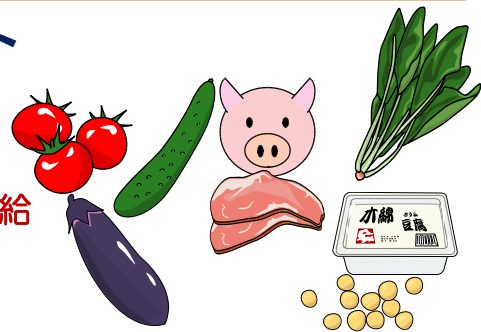
鹿嶋市保健センター

夏バテを予防・改善！食生活を見直しましょう！！

暑い日が続き、食欲が低下したり、食事が偏ったりしていませんか？食生活を見直して夏バテを予防・改善しましょう。お子さんは2学期も元気に過ごせるよう生活リズムも見直していきましょう！

夏バテ予防・改善5つのポイント

- その1 朝ごはんを必ず食べる
- その2 冷たいものとりすぎない
- その3 夏野菜でビタミン・ミネラル補給
- その4 ビタミンB1をしっかり補給



まずは生活リズム見直し、3食バランスよく食べることが大切です！
体がだるい・眠い・疲れるなどの症状は、もしかしたらビタミンB1の不足によるものかもしれません。ビタミンB1は豚肉やレバー、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草などの食品に豊富に含まれています。
食事は偏りなく、さまざまな種類の食材から栄養を取りましょう。



夏バテ予防おすすめメニュー

～豚肉のおろしかけ～



【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切ってAで下味をつける。
- ② 大根はすりおろし、水気を軽くしぼっておく。
- ③ 肉を広げながらフライパンで焼き、皿にサニーレタスを添えて、たまねぎのスライスのをせた上に盛り付けておく。
- ④ 鍋に煮汁をあわせて火にかけ、大根おろしを加え沸騰したら肉の上にたっぷりとかけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

【材料（4人分）】

- ・豚肉もも薄切り肉・・・240g,
- A（しょうゆ大さじ1, 酒大さじ1, しょうが汁小さじ1）
- ・サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- ・大根・・・・・・・・10cm
- ・煮汁（だし汁1カップ, しょうゆ大さじ1, 塩少々, みりん大さじ1+1/2）
- ・たまねぎ・・・・・・・・40g
- ・サニーレタス・・・・・・4枚
- ・万能ねぎ・・・・・・・・1/3束

毎月19日は食育の日です。
家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！