

MEAL NEWS

H27-4

【6月16日～7月3日の実施献立】

夏バテ予防の食事 ～ケイジャン料理～

- ・ ジャンバラヤ
- ・ ケイジャンチキン
- ・ ビーンズサラダ
- ・ ガンボ風トマトとオクラのスープ
- ・ ベニエ

アメリカ南部
ルイジアナ州の料理



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
780kcal	28.6g	28.1g	3.8g

今回の食育のテーマは『夏バテ予防について』でした。

気温が暑くなると食欲が落ち、冷たい蕎麦や素麺などあっさりした食事をしがちです。

食事が偏り、肉や魚、野菜などを摂らないと疲労回復に必要な栄養素が不足して夏バテの原因となってしまいます。夏バテの主な症状は、全身の倦怠感、思考力低下、食欲不振、頭痛、めまいなど。今回は、香辛料を使ったケイジャン料理とともに夏バテ対策の話をしました。

夏バテ対策 暑い夏こそ栄養バランスを意識した食事をしましょう

●香辛料・香味野菜を上手に使って食欲増進

香辛料や香りの強い野菜は胃液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



●冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう

水分を摂り過ぎると、胃液が薄まり消化機能が落ちてしまいます。胃が冷やされると胃液分泌が少なくなり、食欲も落ちてしまいます。

●良質なたんぱく質を摂りましょう

体を構成する成分となるたんぱく質をしっかりと摂りましょう。動物性と植物性のたんぱく質をバランスよく摂ることが大切です。

●クエン酸で疲労回復

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。積極的に摂りましょう。



●ビタミン・ミネラルをしっかりと

体の調子を整えるビタミンやミネラルは、汗と一緒に体から出てしまいます。

太陽をいっぱいにあびて育った夏の野菜は、ビタミン・ミネラルがいっぱいです。

不足しないようにしっかりと摂りましょう。



🍅 トマトの話 🍅

イタリアなどでは、『トマトが赤くなると医者が青くなる』と言われています。つまり、トマトを食べる事でお医者さんの出番がなくなるほど健康になれる野菜なのです。トマトに含まれるリコピンという色素成分は、抗酸化作用が強く、健康な

◆ 次回献立（9月2日～10月7日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

食物繊維たっぷりの食事

- ・ ハンバーグ きのことデミソース
- ・ 海藻サラダ
- ・ 発芽米
- ・ 味噌スープ
- ・ フルーツヨーグルト



メニュー内容は変更になる場合があります。

食品群別使用食材

1群	豚肉 牛肉 おから 鶏卵
2群	ヨーグルト 牛乳 小麦 茎野菜 赤のり 赤とさかのり
3群	南瓜 いんげん 貝割れ大根 赤しきのり 寒天
4群	玉葱 大根 蓮根 しめじ しいたけ パパ プルト
5群	米 発芽米 さつまいも 赤ワイン はちみつ 上白糖
6群	油 バター