



8月号 えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

1年で一番暑い季節がやってきました。プールや夏祭り、花火など夏ならではの楽しみがいっぱいですね。しかし、夏バテを起こしてしまえば夏を楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。



大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料水などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものの摂り過ぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



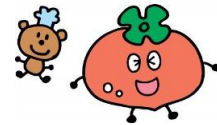
夏バテ予防レシピ

「牛肉とトマトの冷製パスタ」



＜材料＞ 2人分

- ・スパゲティ…180g
- ・牛もも薄切り…150g
- ・ごま油…大さじ1
- ・にんにく…1/2片
- ・しょうが…1/2片
- ★砂糖…小さじ1
- ★しょうゆ…大さじ1.5
- ・トマト…1個
- ・レモン汁…大さじ1
- ・塩、こしょう…適量



夏は、栄養が炭水化物に偏りがちです。不足しやすいたんぱく質（肉、魚など）やビタミン・ミネラル（野菜、果物）を摂るように意識してみましょう。

＜作り方＞

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、トマトは角切り、牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②スパゲティを袋の表示通りに茹でておく。
- ③フライパンにごま油をひき、①のにんにく、しょうがを入れて弱火で炒める。香りがしてきたら、中火にし、①の牛肉を加えて炒める。
- ④牛肉の色が変わってきたら、★の調味料で味を整え、粗熱をとる。
- ⑤ボウルに①のトマト、④、レモン汁、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせておく。
- ⑥茹で上がったスパゲティを冷水でよく冷やし、⑤で和えたら完成！