

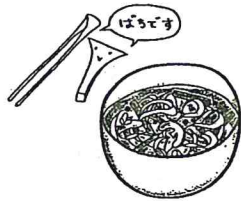
## 給食目標「決められた時間内に食べよう」

給食時間は、40分！！時計をみて行動しましょう。



### 作ってみませんか

#### ばち汁



兵庫県の郷土料理です。「ばち」は、そうめんを作るときは、2本の棒に8の字に生地をかけ、少しずつ細くのばします。このとき、両端にできるUの字になった部分が「ばち」です。形が三味線を弾く「ばち」に似ていたことから、この名前がついたといわれます。「ばち」はそうめんよりもコシが強く、ねばりがある、このばちをゆでて、すまし汁に入れたのが「ばち汁」です。

#### 材料 1人分

玉ねぎ(スライス) …16g	ばち(ゆでる) …5g	しょう油 …5g
人参(千切り) …10g	菜ねぎ(小口切り) …3g	塩 …少々
干し椎茸 …0.6g		厚削り …2g
(戻して千切り)		水 …120 cclほど

## 食育目標「夏の健康について考えよう」

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらにほかの症状を引き起こして悪循環におちいりやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外との間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活面からの注意点です。

### 夏ばてを防ぐ食事のポイント！！

<p><b>偏った食事をしない!</b></p> <p>あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>ビタミンB群、Cを多く!</b></p> <p>炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。</p>	<p><b>冷たいものを食べすぎない!</b></p> <p>暑くなるとのどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。</p>
---	--	--

このほか、生活習慣としては「寝る前冷房にはタイマーをける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいです。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないように、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渇く前にコップでこまめに飲む習慣をつけましょう。