

暑さが本格的になってきました。子供たちが楽しみにしている夏休みももうすぐですね。
夏を元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。今回は「夏の食事」で気をつけたいポイントを紹介します。

◆主食・主菜・副菜を そろえよう

夏は冷たい麺だけなど、主食だけに偏りがちになります。栄養バランスを考えて組み合わせましょう。

◆冷たい物は ほどほどにしよう

冷たい食べ物や飲み物は、胃や腸を冷やし、食欲が落ちやすくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

◆夏野菜を 食べよう

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は、水分や、疲労回復に役立つビタミンが豊富です。自分で育てて、収穫してみるのもよいですね。

◆食事の時間を 決めよう

朝・昼・夕の時間を決めて食事をし、生活のリズムを整えましょう。おやつについても「時間」や「量」を考えましょう。

◆こまめに水分補給をしよう

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です。基本は水やお茶を飲むようにして、ジュースなどは楽しみ程度にしましょう。1日に約1L前後を目安に、少しずつ水分を補給しましょう。

夏を元気に
過ごすポイント

～郷土料理④～

『うりだこ』



「うりだこ」は、福山市新市町の夏の祇園祭の際に、昔から食べられてきた郷土料理です。夏が旬の「たこ」と夏野菜の「きゅうり」の相性がよく、祭りには欠かせない料理だったそうです。

相性抜群！最強トリオ！

たこ

たこに含まれるタウリンには、疲労が溜まった肝臓をサポートし、体全体のスタミナを回復させる働きがあります。

きゅうり

きゅうりに含まれるカリウムには、体の水分を調整したり、尿と一緒に、体の余分な熱を逃がしたりする働きがあります。

酢

酢に含まれる酢酸が代謝を促し、疲労回復を早めます。また、食欲を増進させる働きがあります。

給食に
登場します！

うりだこ

1人分
エネルギー：26 kcal
塩分：0.3 g

材 料（4人分）		切り方	作り方
ゆでだこ	80 g	薄切り	①きゅうりは、塩でもんでおく。 ②Aを合わせて三杯酢をつくる。 ③きゅうりの水気を絞る。 ④材料を②の三杯酢で和える。
きゅうり	1本	輪切り	
塩（塩もみ用）	適量		
砂糖	小さじ1		
A 酢	大さじ1		主に関西地方では、半夏生（はんげしょう）の日にたこを食べる風習があります。半夏生は、夏至から11日目にあたる日で、農作業の節目とされる重要な日です。たこの足のように、稲がしっかりと根を張り、豊かに成長することを願って食べるそうです。
薄口しょうゆ	小さじ1		



じゃがじゃが



かっしー