



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両端に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃腸に負担がかかるので、つめたもののばかり食べないようにしましょう。

運動中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



生活リズムの乱れに注意！



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。

スープで熱中症予防に！

◎作ってみよう！～実だくさんスープ

材料（4人分）

鶏むね肉細切れ	60g	塩	1g
押し麦	20g	こしょう	0.08g
玉ねぎ	100g	鶏ガラスープ	32g
にんじん	60g	チキンブイヨン	20g
きゃべつ	120g		
大根	100g		
枝豆むきみ	32g		
コーン	40g		
薄口しょうゆ	8g		
コンソメ	2.4g		

作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・大根は1.5cm角のさいのめに切り、きゃべつは1.5cm角に切る。
- ② 枝豆・コーンは解凍しておく。
- ③ 鶏ガラスープ・チキンブイヨンに水を400cc入れて、鶏むね肉と玉ねぎ、にんじん、大根、押し麦を入れて煮る。
- ④ 枝豆、コーンを入れる。
- ⑤ 調味料を入れる。きゃべつを入れる。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、味見をして、調整して盛りつける。