



2学期がスタートしました。夏休みは、どのように過ごしましたか？オリンピックやパラリンピックなど大きなイベントも続いています。オリンピックやパラリンピックのアスリートのみなさんは、体作りを大切にしています。体によい物を考て食べ、技に磨きをかける練習をして、休息を上手にとることができ、初めて人を感動させる演技や記録が残せます。みなさんも、夏休みの生活を振り返り、まだまだ続く暑さに負けない体作りをしましょう。

夏バテ対策3つのポイント



毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。よくかんで食べることも大切です。

ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海そう、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。

9月20日（月）は敬老の日です。「まごはやさしい」の言葉は、健康な食生活の合い言葉です。意識して食事に取り入れていきたいですね。

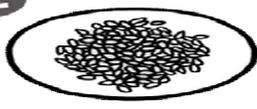
「敬老の日」こそ「まごはやさしい」

ま



まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆などのパワー！

ご



ゴーゴ、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

はわ



若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！



や



やっぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で高羊いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ



サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し



知ってました？しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

作ってみよう！～「お月見団子・・・みたらし団子」

9月21日は十五夜です。

材料（15個分）

団子粉	100g
水	80ml
★濃口しょうゆ	12g
★本みりん	6g
★三温糖	6g
でん粉	1.2g
水	12g

作り方

- ① 大きめの鍋にたっぷりのお湯をわかす。
- ② 団子粉に半量の水を入れ、よく練る。
- ③ 少しずつ残りの水を足しながら、耳たぶくらいの固さになるまで練る。
※水の量は加減してください。一口大に丸める。
- ④ ①に③を入れて、浮き上がってきたら冷水に取り上げる。
- ⑤ ★の調味料を混ぜて、こがさないように火にかけて、水溶きでんぷんを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 水気を切った⑤を④に入れて、からめる。盛り付ける。

