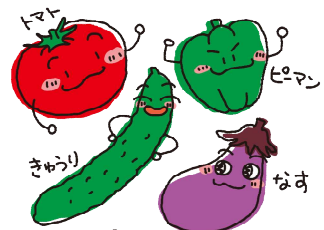


## しっかり食べて夏バテ知らず

夏バテ、というのは夏の暑さからくる体調不良をまとめた言葉です。食欲は落ちる、疲れがとれない、睡眠不足、おなかの調子が悪いなどといった症状があります。下の絵のような暑さによる悪循環を起こさないために、食事ではどんな工夫ができるでしょうか。



### そうめん、夏野菜とカレー

冷たくてのどごしの良いそうめんは食べやすい夏の定番メニューですが、めんばかり食べていると炭水化物ばかりに偏ってしまい、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルといったほかの栄養素が不足してしまいます。卵や肉、野菜類も一緒に食べるようにしましょう。特に、トマト、なす、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜には、ビタミンA、C、カリウムや水分が豊富なので、付け合わせとして食べれば、汗で失った水分やミネラルを補給することができます。また、みょうがや大葉などの香味野菜には、食欲増進作用があります。

カレーの香辛料も食欲を増すので、ごはん・肉・野菜を同時にたくさん食べられるカレーライスも、夏バテ防止にぴったりのメニューです。

裏面に続きます



# 「食」に取り組む夏休み！

## ① 中学校給食レシピコンクール

2年生は全員、家庭科の宿題になっています。

- テーマ：中学校給食のメニューとして出してほしいレシピ
- 中学校給食の主菜（主なおかず）・副菜（その他のおかず）などの献立の1品

完成品の写真かイラストを添付し、そのレシピを考えた理由も記載してください。

主催：茨木市教育委員会



## ② 朝食フォトコンテスト

- テーマ：こんな朝食たべたいなあ！「我家のホリデイモーニング」朝食にふさわしい栄養バランスのとれた献立を考えてください。
- 休日に自らが工夫して調理した朝食を撮影し、写真を印刷のうえ、応募用紙に貼り付けてください。（写真は2L判サイズでお願いします。）※イラストは不可。献立名、ピーアールポイント、材料名を記入してください。
- 主催：公益財団法人大阪府学校給食会



## ③ ポスターコンテスト

- テーマ：あなたが残したい“郷土料理” あなたが残したい郷土料理を「絵」に自由に表現して送ってください。
- 四つ切りの画用紙、画材は自由。（切り絵、フェルト等不可）
- 主催：学校法人 香川栄養学園 家庭料理技能検定事務局



## ④ 標語コンテスト

- テーマ：家庭料理 あなたが考える家庭料理を「標語」に自由に表現して送ってください。
- 50文字以内。指定の応募用紙または本人が用意した用紙を使用する。
- 主催：学校法人 香川栄養学園 家庭料理技能検定事務局



興味を持った人は、金森まで聞きに来てください。応募要項、用紙などを渡します。