

夏の食事

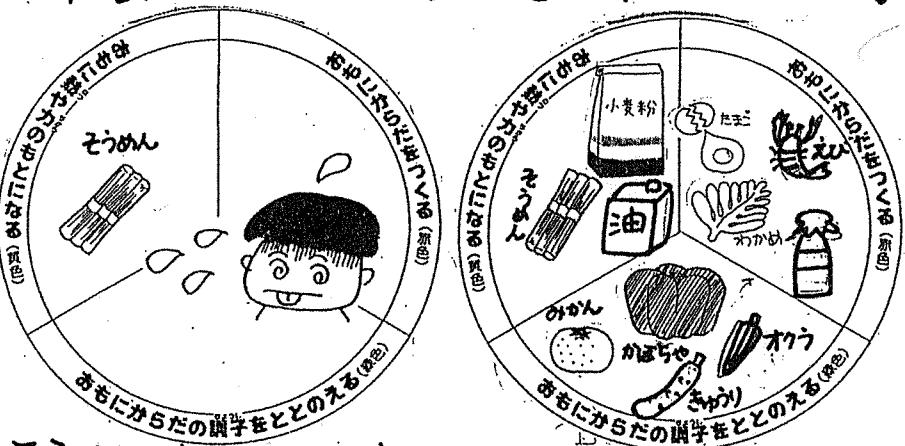
献立表

あつい、あついといって部屋の中でゴロゴロして、冷たいものばかり食べている人はいませんか。あつい時は食欲(食べたい)という気持ち)がなくなり、さっぱりしたものばかり食べてしまいがちですが、ちょっと待って!そんな人は、夏にノックアウトされてしまいますよ。

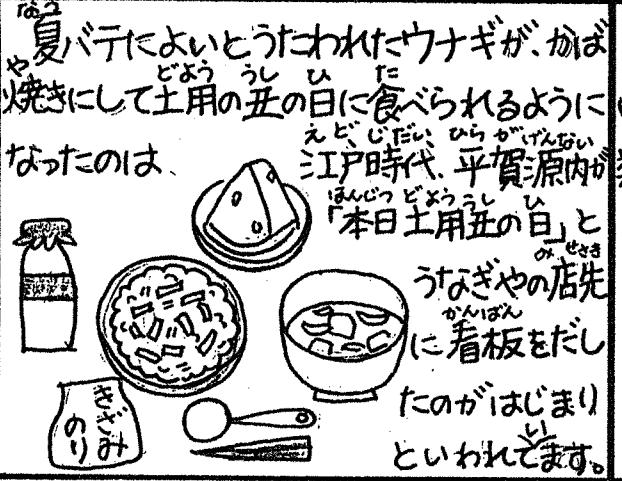
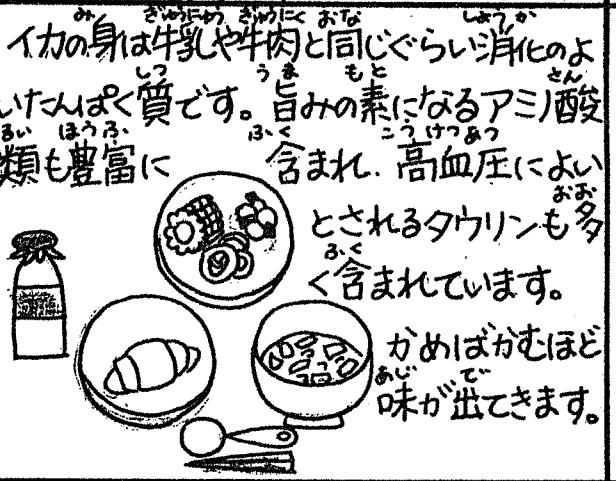
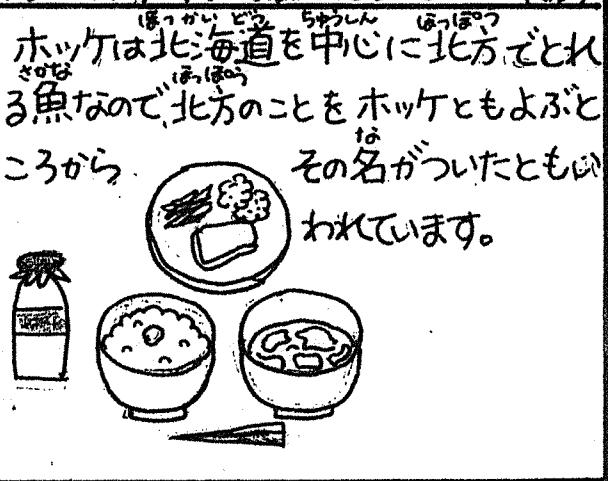
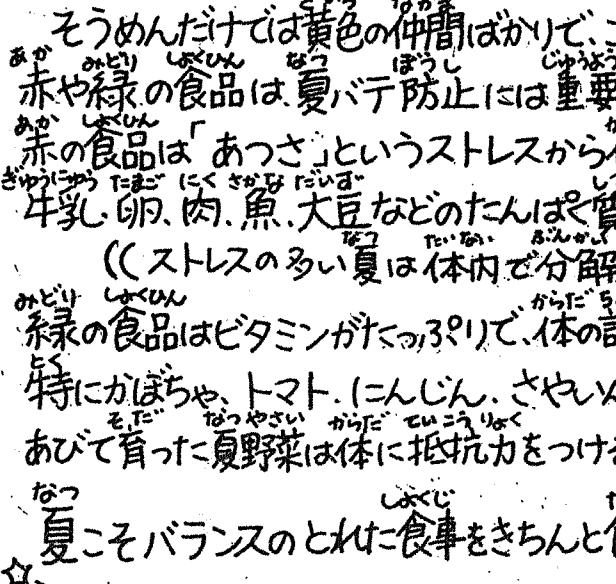
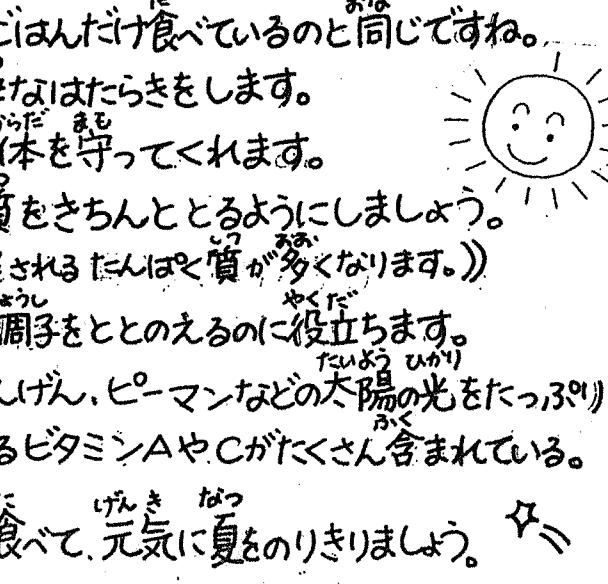
ダウンしないうちに夏の食生活について考えてみましょう。

あっさりとして、口当たりがいいからといって、そうめんやざるそばのようなものばかり食べている人はいませんか?

>>栄養バランス <<



* そうめんだけたべたとき * 7月6日の糸合食をたべたとき

3月 うなぎちらしずし・かぼちゃのそぼろ すいか・ぎゅうにゅう	4 火 クロワッサン・するめいかの、さといもの ミネストゥーラ・ゆでとうもろこし・ぎゅうにゅう	5 水 ごはん・ほけの、ごほうの うめぼし・いちやぼし・カレーいため ブロックリのこまあえ・むらくもじる・ぎゅう
 <p>夏バテによりどうにかれたうなぎが、かば焼きにして土用の丑の日に食べられるようになつたのは、江戸時代、平賀源内が「本日土用丑の日」とうみぎやの店先に看板をだしめたのがはじまりといわれています。</p>	 <p>イカの身は牛乳や牛肉と同じぐらい消化のよいたんぱく質です。旨みの素になるアミ酸類も豊富に含まれ、高血圧によいとされるタウリンも多く含まれています。</p>	 <p>ホッケは北海道を中心に北の方でとれる魚なので、北の方のことをホッケともよぶところから、その名がついたともいわれています。</p>
6木 そうめん・てんぷら (ニンジン・かぼちゃ・おから) れいとうみかん・ぎゅうにゅう	7 金 ドッグパン・アスパラガスヒ ジャガイもの・フルーツ・コーンのソテー バター・やき・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	10月 ごはん・ふげにくの・もやし かんくしきのり・やさいあんかけ・スープ えだまめ・シンレスとうふ・ぎゅうにゅう
 <p>オクラの花は朝早く咲き午後にはしまんで散ります。花がちると雌しべの根元がふくらんでさやになり、ぐんぐん生長します。4~6日にわたる若いサヤを食べます。</p>	 <p>ジャガイモの主な成分はデンプんですが、そのほかにミネラル、ビタミンB1、Cなども豊富です。特にビタミンCはりんごの約3倍の量を含んでおり、フランス語ではポム・ド・タル(大地のりんご)と呼ばれています。(11日に)</p>	 <p>モヤシはマメを発芽させることで、もとのマメのものに比べてビタミンCが一気に増えるほか、アミラーゼという酵素が生じるのでモヤシにちびった豆の部分をおいしくします。</p>
11火 こくとうパン・ビーフシチュー まめの こまでスープあん・あずきゼリー・ぎゅう	 <p>そうめんだけでは黄色の仲間ばかりで、ごはんだけ食べているのと同じですね。赤や茶色の食品は、夏バテ防止には重要な役をします。赤の食品は「あつさ」というストレスから体を守ってくれます。牛乳、卵、肉、魚、大豆などのたんぱく質をきちんととるようにしましょう。</p>	 <p>((ストレスの多い夏は体内で分解されるたんぱく質が多くなります。))赤の食品はビタミンがたくさんで、体の調子をととのえるのに役立ちます。特にかぼちゃ、トマト、にんじん、さやいんげん、ピーマンなどの太陽の光をたっぷりあびて育った夏野菜は体に抵抗力をつけるビタミンAやCがたくさん含まれている。</p>