

夏こそしっかり食べましょう

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにもしっかり食べて元気に過ごしましょう。

冷たいものばかり食べている



野菜はサラダばかり食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足がちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めてみましょう。

アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



冷たいジュースをよく飲む



甘いものは食欲を低下させます

冷たい物は胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかなくなります。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。



今月はうちゅう1くみのリクエスト給食でもあった『ポテトのさっぱりサラダ』を紹介します。夏野菜のトマトを使ったりドレッシングに酢を使ったりと、暑い夏にぴったりなさっぱりとしたサラダです。

おうちでもぜひ作ってみてください！

ポテトのさっぱりサラダ（4人分）

じゃがいも（角切り）	180g
きゅうり（いちょう切り）	60g
トマト（角切り）	60g
コーン	20g
チーズ（角切り）	20g

酢	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱
サラダ油	大さじ1/2
塩	少々

- ① トマト以外の野菜をゆでて冷やす。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ 全ての食材とドレッシングを和えたら出来上がりです。

