

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日食事をきちんと食べることが大切です。



！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ つぶん（鉄分）不足に注意！ 小松菜 海藻 アサリ レバー
し よくよく（食欲）を増す工夫を！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	な ットう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ ジュース アイス とり過ぎ×



水分補給はのどが渴く前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどが渴いた時にはすでに脱水が始まっているので、のどが渴く前にこまめに水や麦茶などをとりましょう。また、運動時に大量に汗をかいた時は塩分を含んだスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

《韓国風肉じゃが》のレシピ紹介！ 7月3日（金）実施

【材料】4人分

じゃがいも	・・・	2個	} A
赤ピーマン	・・・	1/2個	
玉ねぎ	・・・	1/2個	
しめじ	・・・	1/2パック	
ねぎ	・・・	1/3本	
にんにく	・・・	1/3片	
しらたき	・・・	1/2パック	
油	・・・	小さじ1杯	
豚肉	・・・	200g	
水	・・・	400ml	
砂糖	・・・	大さじ1杯	
醤油	・・・	大さじ3杯	
豆板醤	・・・	お好みの量で	
白すりごま	・・・	お好みの量で	

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大の大きさに切る。赤ピーマンと玉ねぎは薄く切り、しめじは根もとを切り、ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② しらたきは下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。豚肉を加え、色が変わってきたらAの野菜を炒める。
- ④ 水を加えて煮立て、アクを取り、しらたき・砂糖・醤油・豆板醤を加えて蓋をして、煮込む。
- ⑤ じゃがいもがやわらかくなったら、ねぎ、白すりごまを加えて味を調えてできあがり！