

8月21日の給食は愛媛の郷土料理です！



・**たい飯**・・・たいを姿のまま炊き込んだたい飯の歴史は古く、神功皇后の朝鮮出陣の頃には作られていたといわれています。皇后が鹿島明神に戦勝祈願した際に、漁師たちから献上された、鯛を吉兆と喜び、その鯛でご飯を炊いて供御に供えたと伝えられています。

・**せんざんき**・・・約300年前近郊の近見山でとれるキジ肉を使って作られたといわれています。調理法や名前が中華料理に似ていることや、今治が古くからの港町であったことなどから、その昔に中国から伝わったとも考えられています。

・**麦味噌**・・・愛媛では米の裏作として麦を栽培しており、古くは米を年貢として納め、麦を食用として味噌に加工していました。麦味噌は、瀬戸内地域を中心に愛媛県、山口県、九州全域で主に生産されています。食物繊維とたんぱく質が豊富な上、コレステロールの制御、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞の予防などの効果が期待できます。

・**かんころ**・・・干し芋をじっくりと炊いて、砂糖とあずきを入れたおやつです。鍋の中で木杓子で練り炊きする時に発する音からこう名付けられたといわれています。

夏野菜で体の中から涼しくしよう

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。そのため、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富です！暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかりと排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

・体の熱を逃がしてくれる食材

(トマト・きゅうり・なす・ズッキーニ・
冬瓜・すいか・メロン など)

・体の余分な水分を出してくれる食材

(きゅうり・なす・とうもろこし・
冬瓜・すいか・メロン など)



食事と生活習慣で夏バテ予防 ↓

夏バテってどんな状態？

「夏バテ」は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つあります。

① 栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます。

② 不足しがちな水分をしっかりと補給

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているため、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際には、水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③ 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。

④ 適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。