

## 夏バテせずに 暑い夏を元気にのりきろう!

### どうして夏バテするの?

夏は暑さによるストレスで体力や食欲が低下します。また、体に必要なビタミンやミネラルが汗といっしょに失われてしまいます。特に疲労回復のビタミンといわれるビタミンB<sub>1</sub>の消耗は激しく、これは毎日の食事によって補わなければいけません。

それなのに食欲がないからといって、あっさりした、めん類だけの食事が続いたり、冷たい飲み物ばかりとっていたのでは必要な栄養が不足し、体はますますだるくなってしまいます。



### 夏の食事・・・こんなことに気をつけよう!

#### ① 早寝・早起きをして 規則正しい生活を!

夏休みに入ると、夜更かしや朝寝坊で生活リズムがくずれやすくなります。

人間は昼間活動して、夜はしっかり休むのが生活の基本です。学校がある時と同じように

「早寝・早起き・朝ごはん」

規則正しい生活を心がけましょう。



#### ② 朝食を毎日 しっかり食べよう!

朝食を抜くと栄養不足となり、夏バテになりやすくなります。早起きをして、必ず朝食を食べるようにしましょう。朝食を食べることで規則正しい生活リズムを守ることができます。

できれば時々、自分で調理して食べるようにするといいですね。



#### ③ たんぱく質・ビタミンB<sub>1</sub>を しっかりとろう!

夏バテしないためには良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。また、ビタミンB<sub>1</sub>を十分にとって体の代謝をスムーズにしましょう。

そのためには、肉や魚、卵、大豆製品などを毎食とるようにします。



#### ④ 夏野菜をたっぷり食べよう!

この季節はたくさんの汗をかきます。太陽をいっぱいあびた夏野菜にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれていますから、汗といっしょに失われたビタミンやミネラルを補ってくれます。しかも、体の熱をとる効果もあり、水分の補給に役立ちます。夏野菜をしっかりと食べましょう。



#### ⑤ こまめに水分補給をしよう!

部活の練習には必ず水筒を持参し、熱中症にならないよう、時間を決めて、

のどがかわく前に、水かお茶でこまめに水分を補給しましょう。

給水のタイミングの目安は

運動開始 20~40分前に 250~500ml

運動中はコップ1杯の水を 15分おきに飲む

冷たいジュースやスポーツ飲料を大量に飲むと食欲がなくなるだけでなく、糖分をエネルギーに変えるためのビタミンB<sub>1</sub>が不足するため、疲れやすくなります。飲み過ぎないようにしましょう。



#### ⑥ 牛乳を1日コップ2杯 必ず飲もう!

10代のみなさんは、今、骨にカルシウムをためておかなければいけない大切な時期です。

習慣的に、しかも調理せずに手軽に飲める牛乳は、カルシウムを補給するには一番効率のよい食べ物です。ふだんは1日に必要なカルシウムの半分近くを給食でとっていますが、夏休みは給食がありません。意識してとらなければ、どうしてもカルシウム不足になります。

暑くなると、牛乳がおいしくなります。毎日牛乳を必ずコップ2杯は飲むようにしましょう。



# 「ふるさとの食」再発見! 給食に、本物の心太(ところてん)登場

詫間町では、5月・6月の大潮になると海岸の岩や石についている赤褐色のテングサ採りが盛んに行われていました。天然のテングサを煮て作るトコロテンは、磯の香りも高く、のどごしがなんともさわやかで夏場にうってつけの一品。昔は、お遍路さんの休憩する茶屋の名物にもなっていました。

浦島伝説10号でも紹介されましたが、今年も調理員さんが大浜の海岸でテングサをとってきてくれました。そして、3週間ほどかけて乾燥させ、それを使って7月15日の給食で「トコロテンのあべかわ」を作ってくれました。

みなさん知っていますか?海からとってきたテングサを使って作った本物のトコロテンを食べるといのは詫間町の給食ではごく普通のことのようになっていますが、全国的にはとても珍しいことです。手間をおしまず作るトコロテンの給食は、子どもたちに本物の味を味わってもらいたい。そして、これを機会に、昔から伝わる地域の「食」に関心をもち、昔の人の知恵や工夫に気づいてもらいたいという調理員さんたちの熱い思いから実現したものです。

## 「テングサ」から「ところてんのあべかわ」ができるまで



大潮の日(4/28, 5/13)の夕方、大浜の海岸にテングサとりに行きました。海の中に入って、岩や石についているテングサをとります。

学校に持ち帰って、真水で洗い、網に干します。



乾燥したら真水で洗う。また日に干して乾燥させる。この作業を何回も繰り返します。海からとってきたテングサは赤や緑色をしています。この作業をくり返していくうちに、3週間から1ヶ月ほどすると白っぽい繊維だけになってきます。このようによく乾燥させると、何年も保存することができます。

### 調理スタート



テングサをよく洗い、鍋にたっぷりの水と洗ったテングサを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火で30~40分煮ます。

ドロドロに溶けたテングサを網で取り出し、さらに、異物が残らないよう液体をフキンでこします。



フキンでこした透明の液体に砂糖を加え、砂糖が溶けたらカップまたはバットに流し入れます。

荒熱を取り、冷蔵庫で冷やしてかためます。

きなこをかけると、「ところてんのあべかわ」の完成です。