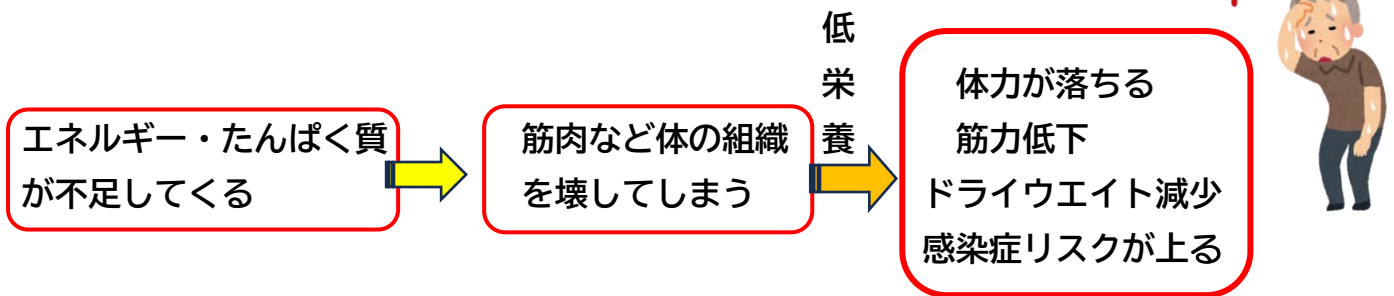




今年は例年より梅雨入りが遅く気温の変化に身体が追いつきませんね!!  
まいにち蒸し暑い日が続いていますが、みなさん食欲はおちていませんか?  
梅雨が終わると本格的な夏の暑さがやってきます。



暑くなるとどうしても食欲不振が続きます・・・



食事量が減るだけでなく、水分が多くあっさりしたものに偏ることで低栄養は起こります  
この時期はいつも以上に**バランスや水分量**を意識して食べましょう

～ バランスの良い食事とは ～

- ◎主食（炭水化物） ごはん・パン・麺など 身体を動かすエネルギーになる  
※ 油（脂質）も身体を動かすエネルギー源
- ◎主菜（たんぱく質）肉・魚・卵・大豆製品など 筋肉や血液を作る材料
- ◎副菜（ビタミン・ミネラル）野菜・海藻など 身体の調子を整える

1食でこの3つを揃えることが大切ですがどんな風に揃えたら？

献立例を見てみましょう



☆豚しゃぶおろしうどん

材 料（1分）

- うどん・・・1玉
- 豚肉・・・80g
- ゆで卵・・・1個
- 大根おろし・・・大根 2cm分
- 万能ねぎ・・・2本くらい
- 乾燥わかめ・・・大さじ1



作り方

- ・うどんは1度茹でて流水で冷やして水切りしておきます
- ・豚肉はテフロン加工のフライパンで焦げ目を付けないように火を通して冷やしておきましょう
- ・乾燥わかめは水でもどしておきます  
万能ねぎは小口切りにゆで卵は1/2に切っておきます

上記の材料はお皿に盛りつけて調味料をかけて出来上がり

調味料（下記の材料を混ぜておく）

- めんつゆ3倍濃縮 大さじ2+水 大さじ2
- 酢 大さじ1
- ゴマ油 小さじ1