



食育だより



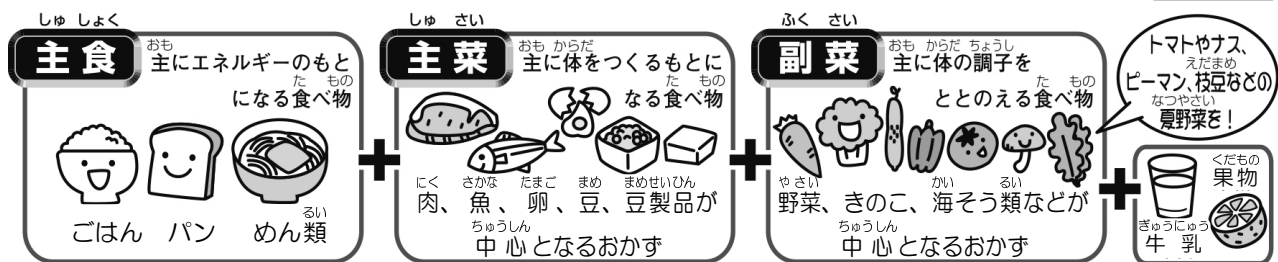
平成30年7月
光市立学校給食センター

楽しい夏休みを過ごすために

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごすために、夏休みの食生活で気をつけてほしいことを紹介します。規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をきちんととろう

学校が休みになると、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまって、朝ごはんを食べなかったり、夜食やおやつを食べ過ぎてしまったりする人はいませんか？規則正しい睡眠と1日3回の食事をとって、生活リズムを整えましょう。食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。



暑くて食欲がわかない時には、食欲増進のはたらきがある香辛料（カレー粉、唐辛子など）や、香味野菜（にんにく、しょうが、みょうが、しそなど）、酸味のある食品（梅干し、レモンなど）を料理に活用するのがおすすめです。



こまめに水分補給をしよう

熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。砂糖がたくさん入っているジュースなどは、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしてしまいます。水分補給には水やお茶、牛乳がおすすめです。



おやつは時間と量を決めよう

暑いからといって、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜更かししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすると、栄養のバランスが偏り、体調を崩しやすくなります。1日3回の食事がきちんと食べられるように、おやつは時間と量を決めて、食べましょう。



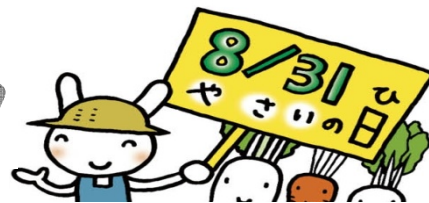
食事のお手伝いや料理に挑戦しよう

家にいる時間が多い夏休みに、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。食卓をふいたり、食器を運んだり、お米をといだり、野菜の皮をむいたり、お皿を洗ったり…。自分にできることを考えて、積極的に取り組みましょう。



裏面もご覧ください。

なつやさい た 夏野菜を食べよう！



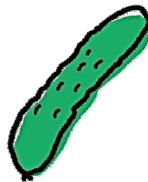
夏になると、色とりどりのおいしい野菜がたくさんお店に並びます。太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。

夏野菜の多くは、体の熱をとり、体内の余分な水分を出すはたらきをもつため、夏ばての予防に役立ちます。ぜひ、夏休みの食事に夏野菜を取り入れて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！



トマト

トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、老化防止や、病気の予防に効果があるとされています。



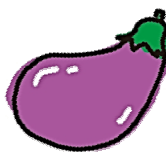
きゅうり

水分がとても多く、食べることで水分補給ができます。きゅうりの表面の小さないぼがとがっているのは新鮮な証拠です。



かぼちゃ

体の中でビタミンAになるカロテンをたくさん含みます。皮膚や粘膜を丈夫にします。ビタミンCやビタミンEも豊富です。



なす

なすは実のほとんどが水分です。あざやかな紫色の皮には、体の若さを保つはたらきがある「ナスニン」が多く含まれています。



とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、主食として食べている国もあるほど栄養豊富な野菜です。



ピーマン

ビタミンCを多く含む野菜です。独特の香りは「ピラジン」というにおい成分で、血液をサラサラにする効果があります。

8月31日は「野菜の日」です。いろいろな野菜に興味をもち、旬の野菜をおいしくいただきましょう！



レシピ紹介

タコライスのご ~7月2日の献立より~

【材料（4人分）】

- | | | |
|---------------|---|----------------------|
| ・合びき肉 …… 100g | ☆ | ・赤ワイン …… 小さじ1/2 |
| ・たまねぎ …… 80g | | ・ウスターソース …… 大さじ1・1/2 |
| ・にんじん …… 30g | | ・ケチャップ …… 大さじ2 |
| ・にんにく …… 1g | | ・塩こしょう …… 少々 |
| ・油 …… 適量 | | ・パン粉 …… 10g |

【作り方】

※分量は給食の小学生量を基準としています。

- ①たまねぎ、にんじん、にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
- ③②に合びき肉を入れて炒める。
- ④肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、調味料☆とパン粉を入れ、煮詰めたら完成！



ごはんの上にはレタスまたはキャベツをしき、タコライスのごと、トマトやチーズなどをのせていただきます！

暑くて食欲のわかない時にもおすすめの料理です。お好みで、チリパウダーやカレー粉などの香辛料を加えてもおいしいですよ。