



食育だより 夏休み号

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



めん料理は 具たくさんにしよう



暑い夏、サラッと食べやすいめん料理が食卓にならぶ機会が増えるのではないのでしょうか。しかし、めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補えません。

野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



成長期の無理なダイエットはやめよう

食事や炭水化物をぬくなどの無理なダイエットは、体の発育・発達が妨げられ、免疫力低下や、女子の場合は月経異常などを引き起こします。健康のためには、バランスのよい食事を取り、適度な運動をすることが大切です。



うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、普段はできないお料理に挑戦してみませんか？ 夏休み期間中はたくさんの野菜が旬を迎えます。旬の食材にはその時季に体に必要な栄養素が多く含まれています。旬の野菜を使った

料理を作って、旬の野菜の栄養素を体に摂り入れましょう。お料理は献立を考えて、買い物をするところから始まります。普段はできない一連の流れに挑戦してみましょう。



【作り方】

- ①深めのフライパンにオリーブ油をひき、鶏肉・にんにく(みじん切り※チューブタイプ可)を炒め、白ワイン・こしょうをふる。
- ②肉の表面の色が変わり始めたら、玉ねぎ(1cm角切り)を加え、透き通るまで中火で炒める。
- ③ズッキーニ・なす(どちらも1cmさいの目切り)を加え、少ししんなりするまで炒める。

- ④赤ピーマン・ピーマン・トマト(すべて1cm角切り)を加え、火が通るまで炒める。
- ⑤ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソースを加え、醤油で味を調える。こげないようにかき混ぜながら少しに詰め、具材全体に味がなじんだら完成です。

※冷やして食べても美味しいですし、給食ではハンバーグのソースにしています。



水分補給で 熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



おうちで給食献立に挑戦！

★夏野菜たっぷり ラタトゥイユ★

【材料】

- ・オリーブ油…小さじ1
- ・鶏小間肉…180g
- ・にんにく…1.5g
- ・玉ねぎ…120g(1/2個)
- ・ズッキーニ…60g(1/2本)
- ・なす…60g(1/2個)
- ・赤ピーマン…25g(1/2個)
- ・ピーマン…25g(1/2個)
- ・トマト…60g(1/2個)

【調味料】

- ・白ワイン小さじ1
 - ・こしょう少々
 - ・ケチャップ大さじ4
 - ・トマトピューレ大さじ5
 - ・ウスターソース小さじ1
 - ・醤油小さじ1
- ※野菜の水分で変わります。調整しましょう。