

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

今月の給食目標

夏の栄養と食生活について考えましょう



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

食欲がない時は

夏の食事にちょっとした工夫をしてみませんか?

- カレースパイスを使って同じ料理をいつもと違った風味に!
- レモンや梅の酸味を利用して食欲アップ!
- オクラや山芋でネバトロ丼に!



牛乳を

飲まない人が増えています。

牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。

苦手な人でも毎日一口ずつ飲むようにしましょう。

★夏休み★ 家族のために ★ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える。
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる。
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う。
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする。
- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す。
- ⑥ みんなそろって「いただきます!」



暑さを乗り切る!!

夏バテ予防レシピ紹介



暑い日の食事は、さっぱりとした麺類等で済ませることが多くなりがちですが、そればかりでは栄養が偏ってしまいます。夏バテを予防するためには、肉や魚、季節の野菜を食べて、たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかり摂るように心がけましょう。特に、太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。毎日、積極的に食べるようにしましょう。

《塩竈市学校給食栄養士会》

☆夏野菜たっぷりキーマカレー☆

材料〈4人分〉

- ・カレールウ 1/2箱
- ・牛豚ひき肉 250g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・トマト 中1個
- ・なす 2本
- ・ピーマン 2個
- ・パプリカ 1/2個
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマト、なす、ピーマン、パプリカは1.5~2cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ③ ①のトマトの半量、なす、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分煮こむ。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮こむ。
- ⑤ 最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせたら、出来上がり!

※ズッキーニやオクラ、コーンなど、いろいろな夏野菜が合いますよ!