

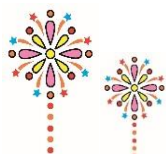
食育だより



～夏休み特別号～

尼崎市立学校給食センター

毎日暑い日が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、生活習慣を整え、1日3回の食事をしっかりと食べることが大切です。夏休み中も健康に過ごせるように、自分の生活を考えてみましょう。



夏バテしない食生活を



●朝ごはんを欠かさずに食べる

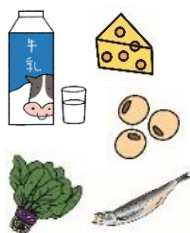


朝ごはんには、頭や体に栄養を補給するだけではなく、体を目覚めさせる働きがあります。夏休み中も早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



●カルシウムを意識してとる

給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。カルシウムが多く含まれる食品を意識して食べるようにしましょう。



●こまめな水分補給をする



のどがかわいていなくても時間を決めるなどして、こまめに水分補給をしましょう。一度にたくさんの水分をとっても排泄量が増えるだけになってしまいます。特に運動時や室内でも暑い時には、より意識して水分補給をしていきましょう。

●あっさりした食事ばかり食べない



暑いと、あっさりした食事をつい選んでしまいます。あっさりした食事ばかりを食べていると、スタミナ不足につながります。食欲がない時は、のどごしがよく、たんぱく質やビタミン類が豊富な豆腐料理や卵料理を選んだり、香味野菜を活用して味付けを工夫してみましょう。



食事からも

水分&塩分補給

1日3回の食事を食べることで、体の中に水分や塩分をとりこむことができます。特に汁物は、具材に様々な食品を使うことで、健康に過ごすために必要な栄養素も効率よくとることができます。

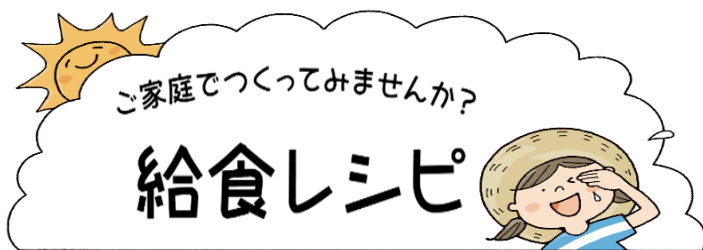


水分やミネラルが豊富な夏野菜を食べることもおすすめです。

裏面に簡単な



を紹介しています。



夏休みの時間を使って、家族や自分のために料理を作ってみませんか。夏に食べやすい給食のレシピを2つ紹介します。ぜひ作ってみてください。

豚肉のにんにく炒め

材料（4人分）

- | | |
|------------------|--------|
| ・豚肉(こま切れ) | 280g |
| ・サラダ油 | 適量 |
| A { ・にんにく(すりおろし) | 0.8g |
| ・こしょう | 少々 |
| ・濃口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・酒 | 小さじ1 |

作り方

1. フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
2. 調味料Aを加えて味を整えて仕上げる。

キムチスープ

材料（4人分）

- | | |
|-----------|--------|
| ・豚肉(こま切れ) | 60g |
| ・白菜キムチ | 80g |
| ・キャベツ | 50g |
| ・たまねぎ | 1/3個 |
| ・にんじん | 20g |
| ・干しいたけ | 2g |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・こしょう | 少々 |
| ・濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1/3 |
| ・水 | 580cc |

作り方

1. キャベツは1cm幅、たまねぎは0.5cm幅、にんじんは4cm長さの細切りにする。干しいたけは水に戻し、せん切りにする。
2. 鍋に豚肉、たまねぎ、にんじんの順に入れて具材がしんなりするまで炒める。
3. 水、干しいたけを入れて沸騰させる。
4. 具材がやわらかくなってきたら、白菜キムチ、キャベツを入れ、さらに煮る。
5. 塩、こしょう、濃口しょうゆを入れて味を整える。
6. 仕上げにごま油を加えて完成。

夏バテ予防に

豚肉を食べよう！



豚肉はエネルギー代謝に必要なビタミンB1、B2を多く含み、疲労回復に効果があります。

食がすすむ食材を

上手に使おう！

食欲がない時は香辛料や香辛・香味野菜を利用するのもひとつ。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激します。



調理のワンポイント



豚肉を炒める時に焦げ付きが心配であれば、ごま油を少量使って炒めましょう。具材を炒めることで、うま味とコクがアップします。

・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)