

食育だより

7月号

岩美町学校給食共同調理場

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を



今年の夏は早くから気温も高く、夏休み前から、もうすでに夏バテしそうな天気が続いています。これからますます日差しも強くなり、熱中症のリスクも高まります。熱中症を予防するには、日ごろからの生活習慣や食習慣で体調を整えることと、こまめに水分補給をすることが肝心です。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渇いたと感じなくても水分補給を行いましょ。

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

な なんでも食べて、丈夫な体をつくろう
※夏休み中は
とくに、たんぱく質、ミネラルが不足しがちになります。主食だけでなく、おかずも食べよう!

つ つめ(冷)たいものの、とり過ぎに、気をつけよう!
※胃腸が冷えることで、体調不良や夏バテにつながります。

や やさい(野菜)をしっかり食べよう
※夏野菜には、体のほてりを冷ましたり水分補給をする働きがあります。

す すいぶん(水分)補給をこまめにしよう
※のどが渇いている時は、すでに水分が不足しています。水やお茶、スポーツドリンクなど、用途にあわせて飲みましょう。

み みんなで食事をする機会をつくろう
※一緒に食べることで、心も豊かになり、食事のマナーも身につきます。

今年の夏はお箸美人になろう!! ~夏休みの取り組みの一つにしよう~

お箸を上手に持って使うことができますか?

お箸を上手に持って使うことができると、食べ方も美しく、お皿の中の食べ残しもなくなります。夏休み中に上手な持ち方、使い方をマスターしましょう。

1日3回の食事だけでなく、箸先で大豆や小豆をつまむ練習をしてみましょう。

和食の食事作法は、「箸に始まり、箸に終わる」といわれるほど、箸の使い方はとても重要です。

子どもたちは、正しい箸の使い方をして大人が身近にいと、自然に箸の使い方を学んでいきます。

家族で食事をする時に、箸の持ち方や使い方を確認しあってみましょう。



夏休みにチャレンジ!! お箸ご献レシピを紹介します⇒うら

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!



お手伝い例

いえ じかん なが いえ ちようせん
 家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦して
 おも ひと せうだん はし
 ほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

| | | | | |
|---------------|-------------------|-------------------|--------------|-----------------|
| <p>買い物に行く</p> | <p>食器の準備・後片付け</p> | <p>野菜を洗う・皮をむく</p> | <p>ご飯を炊く</p> | <p>料理を盛り付ける</p> |
|---------------|-------------------|-------------------|--------------|-----------------|

☆☆☆夏休みのお昼ご飯おすすめメニューを紹介しませう☆☆☆

豆乳坦々そうめん (4人分)

| 【材料】 | 【作り方】 |
|--|--|
| そうめん 300 g 豚ミンチ 300 g しょうが 20 g 砂糖 30 g しょうゆ 30 g みりん 30 g 清酒 30 g ごま油 15 g 豆乳 100 g めんつゆ(2倍) 100 g きゅうり 少々 トマト 少々 ねぎ 少々 | ①フライパンにごま油をひき、しょうがのみじん切りと豚ミンチを炒め、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で調味する。 ②茹でて、水にさらしたそうめんを盛りつけておく。 ③②に、めんつゆと豆乳をあわせたたれをかけ、①と千切りにしたきゅうり、薄切りにしたトマト、小口切りにしたねぎを盛りつける。 ★ポリウムたっぷりの、ごちそうそうめんです。お好みでラー油を加えても美味しいです。 |

キムタクご飯 (4人分)

| 【材料】 | 【作り方】 |
|--|---|
| 米 280 g 豚肉スライス 40 g 白菜キムチ 40 g たくあん 20 g しょうゆ 12 g みりん 4 g ごま油 2 g | ①米をとぎ、炊く。 ②豚肉は2cmくらいに切る。たくあんは千切りにする。キムチは一口大に切る。 ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、白菜キムチ、たくあんを加えて炒め、しょうゆ、みりんで調味する。 ④炊きあがったご飯に③を加えて混ぜる。 ★キムチの辛さとたくあんの酸味が食欲をアップさせます。給食でも人気のメニューです。 |

豚にら丼 (4人分)

| 【材料】 | 【作り方】 |
|---|---|
| ご飯(茶わん) 4 杯 豚もも肉 160 g 清酒 3 g しょうが 3 g にんにく 1 g たまねぎ 60 g にんじん 20 g にら 60 g こいくちしょうゆ 8 g トウバンジャン 1 g 砂糖 4 g かたくりこ 3 g ごま油 2 g | ①豚もも肉は千切り、しょうが、にんにくはすりおろす、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、にらは2cm長さに切っておく。 ②フライパンを熱し、ごま油で酒を振っておいした豚肉とにんにく、しょうがを炒める。 ③②に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒め、しんなりしたら、にらを加えて調味する。 ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑤ご飯に④をかける。 ★夏休みの昼食にピッタリメニューです。 |

簡単おかずパン2種 (4人分)

| 【材料】 | 【作り方】 |
|---|--|
| 食パン8枚切 8 枚 ちりめんじゃこ 20 g マヨネーズ 40 g スライスチーズ 4 枚 のり 4 枚 ハム 20 g キャベツ 100 g ドレッシング(シーザー) 40 g | <じゃこマヨトースト> ①ちりめんじゃこ、マヨネーズを混ぜる。 ②パン4枚に①とチーズをのせトースターで焼く。 ③②にのりをのせてできあがり。 <ハムキャベツトースト> ①ハムは千切りにする。 ②キャベツは千切りにして、レンジで30秒加熱する。 ③①と②をドレッシングで和える。 ④パン4枚に③をのせ、トースターで焼いてできあがり。 |

★パンだけだと栄養バランスが偏りがちになります。簡単おかずパンにすると栄養価もアップします。朝ごはんにもピッタリです。

