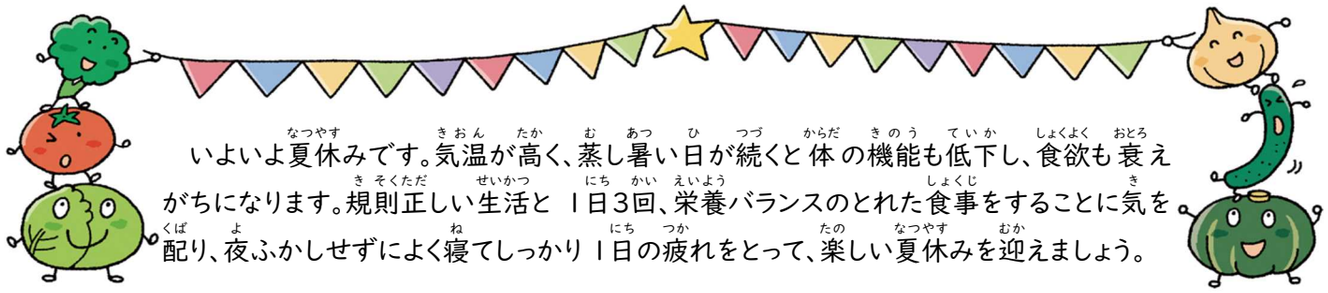
東部地域食育だより　令和5年７月　NO.2　夏休み前号

すくうるらんち

東部地域栄養教諭・学校栄養職員



いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と１日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり１日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント！８カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

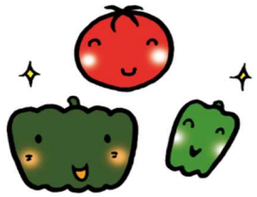
や

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

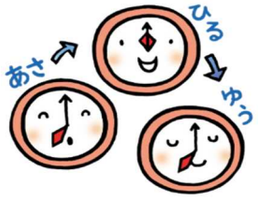
の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も１日１回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ

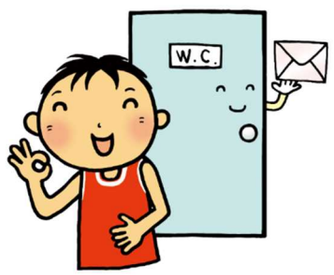


時間を決めて１日３食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

注意していますか？ 体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなにおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



給食がない日も牛乳を飲モウ！

給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせないとても重要な栄養素です。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。休日や長期休暇のときは意識して自宅で牛乳を飲むようにしましょう。乳アレルギーの人は、カルシウムを摂取する目的で、代わりに小魚や豆腐、納豆などを積極的に食べるようにしましょう。

東部地域学校給食センター栄養士の「我が家のカンタン自慢レシピ」を紹介します。
大量調理では難しいけど、おうちなら簡単に作れるレシピです。
夏が旬の野菜を使った料理もありますので、ぜひ夏休みに作ってみてください。

夏野菜のチーズ焼き

【材料】4人分

たまねぎ	60g
ピーマン	20g
なす	200g
かぼちゃ	100g
トマト	400g
薄切りベーコン	60g
ピザ用チーズ	100g
顆粒コンソメ	小さじ1強
オリーブオイル	大さじ1

【作り方】
① かぼちゃは幅 2cm程度にスライスし、その他野菜は 1cm程度の角切りに切る。ベーコンは 1.5cm幅程度に切っておく。
② 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを引き、ベーコン・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・ピーマンの順で炒める。
③ 具材が柔らかくなってきたら、トマトを加え更に炒めてコンソメで軽く味をつける。
④ チーズを具材にまんべんなくかけ、蓋をして弱火にし、チーズを溶かす。

火の通りを他の食材に合わせるために、かぼちゃを薄めに切っておくことがポイントです。
ベーコンをウインナーに変えたり、エリンギを加えたりと使う食材をアレンジしやすいメニューです。

豚肉としその春巻き

【材料】4人分

春巻きの皮(ミニサイズ)	10枚
豚肉スライス	300g
大葉	30 枚
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量
ポン酢	適量

【作り方】
①春巻きの皮の上に大葉(3枚程度)、豚肉(30g程度)の順に置き、塩こしょうをする。
②手前から巻き、水で溶いた小麦粉で止める。
③少し多めの油をひいて揚げ焼きにする。

大葉を入れることで、さっぱりとした味わいになり、食欲が落ちがちな夏でも、食が進みます。

ごぼうのからあげ

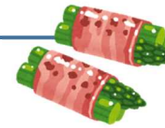
【材料】4人分

ごぼう	300g
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	小さじ1
にんにく	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩・青のり	適量

【作り方】
① ごぼうを包丁の背でたたき、味なじみがよくなるようにする。
② 5cm程度のスティック状に切る。
③ ビニール袋にごぼう、しょうゆ、みりん、にんにくを入れてよくもむ。
④ 片栗粉を加えて振り、まんべんなくまぶす。
⑤ 油でこんがりと色がつくまで揚げる。
⑥ 好みで塩や青のり等をかける。

からあげにすることで、
子どもたちもよく食べます。
食物繊維がたっぷりとれます＾＾

アスパラのくるくる豚肉まき



【材料】1本分

豚バラ	1枚(28g程度)
アスパラ	1本(25g程度)
塩・こしょう	少々
焼肉のたれ	適量

豚バラ肉から油が出るので油はひかずに焼きます。じっくりと弱火で焼くのがポイントです。
☆彡カレー粉としょうゆで味付けてもおいしいですよ。

【作り方】
①アスパラの根元を固いところを切り落としてピーラーで皮をむく。
②アスパラに豚バラ肉をくるくるとまきつける。
③フライパンに②を入れて塩・こしょうをして焼く。
④焼いたものに焼肉のたれをつける。

レンジでしっとりサラダチキン

八頭町
マスコットキャラクター
やずぴょん

【材料】作りやすい量

鶏むね肉(皮なし)	1枚
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
アウトドアスパイス	適量

はじめに砂糖をまぶしておくと、しっとり柔らかく仕上がります。
市販のサラダチキンを買うよりお得です!

【作り方】
① 耐熱皿に鶏むね肉を入れ、全体に砂糖をまぶして15分くらい置く。
② ①に酒をふり、スパイスを全体にふりかける。
③ ふんわりラップをして500W の電子レンジで4分、ひっくり返して2分くらい加熱し、そのまま粗熱をとる。
(厚さにより加熱時間は調整してください)
④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、薄切りにしたり、角切りにしたりしてサラダに使用する。