



食育だより

やめし がっこう きゅうしよくかい
八女市学校給食会

かた よ
おうちの方といっしょに読んでください。

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。近年は35度を超える「猛暑日」「酷暑日」も珍しくなくなっています。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給をすることが大切です。夏の食生活のポイントに気をつけながら、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

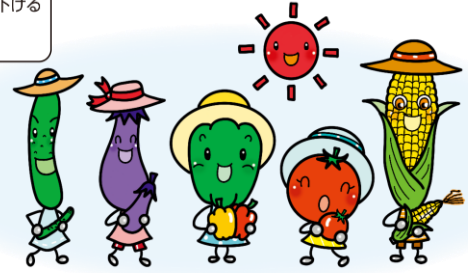
② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

水分には体の熱を下げるやくわり役もあるんだよ!

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

夏休みに食事を作ってみませんか?家族の好みなどを考えて献立を決めたり、進んで調理に参加したりすることで、食事がよりおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理を作ってみましょう。



献立を決める時のポイント

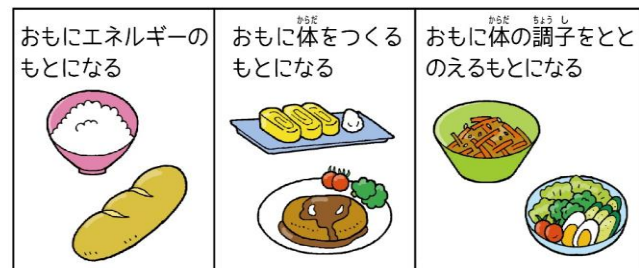
献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかに、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



献立の立て方



いろいろな食品を組み合わせて、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

つくってみよう♪給食レシピ

7月15日の給食に登場します!!



ゴーヤチャンプル

ゴーヤチャンプルは、沖縄県の郷土料理です。チャンプルとは、「いろいろな食材を混ぜる」という意味があります。

【材料 4人分】※給食の分量です。

豚肉	80g	ごま油	小さじ1/2
卵	2個	塩	少々
にがうり	1/4本	油	小さじ1/2
豆腐	1/2丁	濃口しょうゆ	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個		
かつお節	適宜		

【作り方】

- ① にがうりは縦半分に切って中の種とわたをスプーンで取り除き、半月の薄切りにする。玉ねぎは5mm幅に切る。
- ② 豆腐は2cmほどの大きさにちぎり、ざるに上げて水気をきる。卵は溶きほぐす。豚肉は3cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。玉ねぎ、ゴーヤの順に加えて炒める。
- ④ 火が通ったら調味料を加えて味付けをし、溶き卵を加えてさっとかき混ぜ、かつお節を入れて仕上げる。