

食育たより



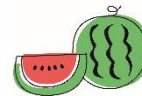
～夏休み特別号～

尼崎市立学校給食センター

待ちに待った夏休みが始まります。夏は暑さで食欲が落ち、冷たいものや甘いものを食べる機会が多くなります。さらに生活リズムが乱れると、夏バテしやすくなります。食事の時間や量がいつもと違う日が続いたり、睡眠時間が不規則になりやすいですが、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



「な・つ・や・す・み」の食事に気を付けよう



な

生ものや生焼けのお肉に気を付けよう

夏は特に食中毒に注意する必要があります。お肉はしっかり加熱をして食べましょう。におい、色、味に異変を感じたら食べるのをやめましょう。すぐに食べないものは冷蔵庫に入れましょう。



つ

冷たいもののとりすぎに気を付けよう

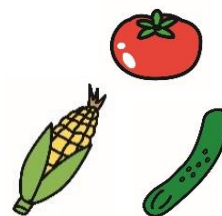
冷たいもののとりすぎは胃や腸を冷やし、体調不良につながります。ジュースやアイスなどは量を決めて食べるように心がけましょう。



や

野菜を食べよう

夏野菜には、汗をかいて失いがちな水分やカリウムがたっぷり含まれています。夏野菜を食べて夏バテを予防しましょう。代表的な夏野菜にトマト、きゅうり、ゴーヤー、トウモロコシなどがあります。



す

酸っぱいものを食べて疲れをとろう

梅干しや酢などの酸っぱい食べものに含まれるクエン酸には、疲れをとる働きがあります。酢を使った料理を食べて、夏バテを予防しましょう。



み

水(水分)をこまめにとろう

水(水分)は体内で体温の調節や、汗や尿として不要なものを体の外に出すなど重要な働きをしています。私たちの体を支える体内の水分が少しでも減ってしまうと、体調不良や熱中症の原因になります。



裏面に簡単な給食のレシピがあるよ！

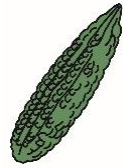


給食の味を再現！ 家で作ってみよう！

夏休みの時間を利用して夏にぴったりの給食の料理を作ってみませんか。旬のおいしい野菜を使った料理や、酢を使った疲労回復効果のある料理を食べて、元気いっぱい楽しい夏休みを過ごしましょう。

④ 野菜を食べよう

ゴーヤーチャンプルー



材料(4人分)

ゴーヤー	50g
厚揚げ	120g
たまご	80g (2個)
にんじん	30g
きくらげ	1.5g
サラダ油	適量
塩	0.8g (少々)
濃口しょうゆ	12g (小さじ2)
かつおぶし	1.5g

作り方

1. ゴーヤーは半分に切りワタをとってから厚さ5mm程度に切り水にさらす。にんじんは千切りにする。きくらげは水で戻し、千切りにする。たまごをボウルに割り、溶く。厚揚げは一口大にちぎる。
2. フライパンにサラダ油を引き、にんじん、きくらげ、ゴーヤー、厚揚げの順に炒める。
3. にんじんやゴーヤーがやわらかくなったら、塩、濃口しょうゆで味をつける。
4. 溶きたまごを入れて炒める。火が通ったらかつおぶしを入れてさっと炒める。

⑤ 酸っぱいものを食べて疲れをとろう

きゅうりとわかめの酢の物

材料(4人分)

きゅうり	160g
ツナ缶	60g (1缶)
カットわかめ	4g
ちりめんじゃこ	11g
上白糖	12g (小さじ4)
淡口しょうゆ	8g (大さじ1/2)
酢	20g (大さじ1と小さじ1)

作り方

1. きゅうりを薄い輪切りにして塩もみをしてしぼる。カットわかめは水で戻してしぼる。ツナ缶の油をきる。
2. 調味料をボウルにあわせる。
3. 2に1とちりめんじゃこを加えて和える。

火を使わないから
安全！簡単！



チャンプルーとは、沖縄の方言で「ごちまぜ」という意味です。

