



いよいよ夏休みが始まります。長い休みに入ると、生活リズムがくずれやすく不規則な生活になりがちです。また、夏の暑さで食欲も落ちやすくなります。夏バテや熱中症を予防するためにも、栄養バランスのとれた食事や水分補給をしっかり行い、健康管理に気を付けて元気に夏休みを過ごしましょう。

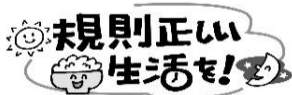


夏休み中の食生活について

6つのポイント

① 食事は1日3食決まった時間にとる

生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と毎日同じ時間に食事をとることが大切です。



② なるべく夜食は食べない

寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。習い事などで夕食が遅くなる場合は、間食をとると良いでしょう。間食には、エネルギー源となる炭水化物を含むおにぎりや、ビタミン・無機質が豊富な果物がオススメです。



③ 食中毒に気を付ける

夏は気温が高く、食中毒が発生しやすい季節です。十分な手洗いと食べ物の温度管理に気を付けましょう。また、梅干し、薬味のしょうがやわさびなどには菌の増殖を抑える効果があります。積極的に食べましょう。



④ 牛乳や乳製品をとる

牛乳や乳製品には、成長に必要なカルシウムが豊富に含まれています。休みの日になると給食がないので、牛乳を飲む機会が減ります。夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう。



⑤ 冷たい物を取りすぎない

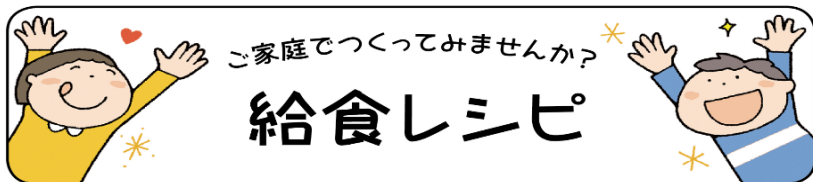
暑いからといって、冷たい物ばかり食べていると、内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちて、夏バテにつながります。冷たい物のとりすぎには気を付けましょう。



⑥ 食の体験を広げる

まとまった時間を取ることができる夏休みを有効的に使って、家族の食事を作る、地域の食文化を調べる、気になる料理を食べてみるなど、食の体験を増やしてみましょう。





Let's Cook!



夏休みの時間を利用して、料理を作ってみませんか。調理をする時は衛生的で安全に、食べる人のことを考えて作りましょう。また、準備から後片付けまでの見通しを持つことで、手際よく調理ができます。簡単に作れる給食のレシピを2つ紹介します。ぜひ作ってみてください。

ちくわのいそか揚げ



材料 (4人分)

ちくわ	8本	
A	小麦粉	30g
	青のり	0.8g (小さじ1)
	水	40g
	揚げ油	適量

作り方

1. ちくわは、ななめ半分に切る。
2. Aを混ぜ合わせて衣を作り、ちくわにまんべんなく付ける。
3. 170℃に熱した油で、衣がカリッとするまで揚げる。

調理のワンポイント



衣を作るとき、混ぜすぎると小麦粉のねばりが出て、重たい食感になります。少しダマが残るくらいに軽く混ぜると、サクッとした仕上がりになります。

ビタミン・無機質・食物せんい 豊富!



～おいしい夏野菜～

とうもろこし

豆乳コーンスープは、生のとうもろこしを使うと、よりおいしく作ることができます。とうもろこしは、つぶがふっくらしていて、皮の色があざやかな緑色のものを選ぶと良いです。皮付きの方が日持ちします。



豆乳コーンスープ



材料 (4人分)

ベーコン	60g
にんじん	40g
たまねぎ	180g
とうもろこし (ホール缶)	50g
とうもろこし (クリーム缶)	100g
サラダ油	適量
塩	3g (小さじ1/2)
こしょう	少量
うす口しょうゆ	5g (小さじ1弱)
豆乳	160g
水	340g

作り方

1. ベーコンは1cm幅、にんじんは0.5cm幅の細切り、たまねぎはせんいにして半分を切り、0.5cm幅のうす切りにする。とうもろこし(ホール缶)はザルにあける。
2. 鍋にサラダ油をひき、ベーコン、にんじん、たまねぎを炒める。
3. 2がしんなりしたら水を加え、沸とうしたらとうもろこしのホール缶とクリーム缶、塩、こしょう、うす口しょうゆ、豆乳を入れて、沸とう直前で火を止める。

調理のワンポイント



豆乳は沸とうさせると風味が落ちます。豆乳を入れてからは火加減に注意しましょう。

・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)