



1年で一番暑い季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。体調を崩してしまったり、せっかくの夏休みを楽しめなくなってしまいます。食事や水分をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏休み中の食生活のポイント



### 朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。汁物もつけると水分や塩分の補給にもなります。

### 冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。常温のものや温かいものをとりましょう。

## 夏休み中も牛乳を飲もう！



給食のない夏休みは牛乳を飲む機会が少なくなります。カルシウム摂取を意識し水分補給も兼ねて、毎日コップ1杯の牛乳を飲むように心がけてください。また、カルシウムを多く含む乳製品や小魚、海藻類も積極的に食べましょう。



中学生の1日のカルシウム推奨量は、男子は1000mg、女子は800mgです。牛乳コップ1杯（200ml）当たり約220mgのカルシウムが含まれています。

## 【お盆（盂蘭盆会：うらぼんえ）】

お盆期間は8月13日～16日の4日間で、ご先祖さまの魂が帰る時期とされています。感謝の気持ちを込めてお供えを用意し、ご先祖さまの魂をおもてなしします。お盆の時は、肉や魚を使わず野菜や大豆、海藻などを使用した精進料理を供えたり、食べたりします。





夏休みの時間を使って、家族や自分のために料理を作ってみませんか。簡単に作れる給食のレシピを2つ紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

## 夏野菜カレー



材料 (4人分)

- ・豚肉(こま切れ) 120g
- ・じゃがいも 中1個
- ・たまねぎ 1個
- ・なす 1本
- ・にんじん 1/3本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・カットトマト 20g
- ・水 340ml
- ・サラダ油 適量
- ・ベーリーフ(粉末) ひとつまみ
- A {
  - ・トマトケチャップ 大さじ2
  - ・塩 小さじ1/2
  - ・こしょう 少々
  - ・ウスターソース 大さじ1
  - ・濃口しょうゆ 小さじ2
- B {
  - ・カレー粉 小さじ2
  - ・米粉 大さじ1と1/3

### 作り方

1. たまねぎはせんいに沿ってくし切りに、じゃがいもとにんじんは一口大の乱切り、なすとズッキーニは半月切りにする。
2. 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。
3. たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、じゃがいも、にんじん、分量の水を加える。
4. 沸騰したら、なす、ズッキーニ、ベーリーフを加えてアクを取りながらさらに煮る。
5. カットトマト、調味料Aを加えてひと煮立ちさせ、少量の水で溶いたBを入れてよく混ぜ、とろみをつける。

## 切り干し大根のキムチ炒め

材料 (4人分)

- ・豚肉(こま切れ) 100g
- ・切り干し大根 20g
- ・小松菜 40g
- ・白菜キムチ 60g
- A {
  - ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・こしょう 少々
- ・ごま油 適量

### 作り方

1. あらかじめ水で戻した切り干し大根、小松菜を2cm幅に切る。
2. フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。
3. 切り干し大根を加えて炒め、小松菜、白菜キムチ、調味料Aを加えてさらに炒める。

## 夏バテ予防には…キムチ！

キムチに含まれるにんにくや唐辛子には、夏バテ予防の効果があります。

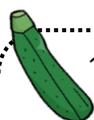


### にんにく

疲労回復効果のある  
ビタミンB1が豊富

### 唐辛子

辛味成分には食欲  
増進の効果あり



～夏野菜～

## ズッキーニ

ズッキーニには、ビタミンB群やビタミンC、カリウムなどの栄養が豊富に含まれています。汗で失われた無機質(ミネラル)の補給にぴったりの野菜です。

・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)