

食育だより



夏休み号



新潟市立学校給食センター

毎日、暑い日が続いています。いよいよ夏休みです。部活や勉強など夏休みにむけて目標を考えていることと思います。様々なことに取り組むためにも、1日3回の食事を食べて規則正しい生活を送ることを心がけて、暑い夏を健康にすごしていきましょう。



早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる!

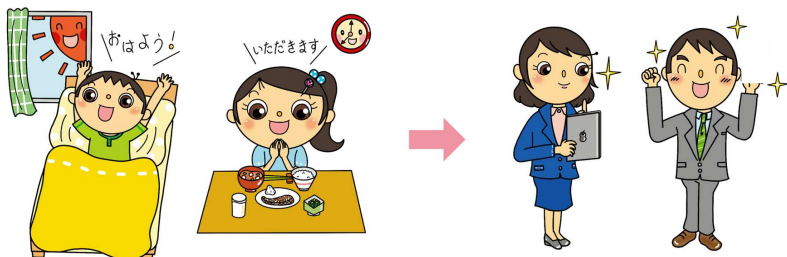
早寝・早起き・朝ごはんは、成長期のみなさんにとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006(平成18)年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタートし、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021(令和3)年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。



子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に!

子どもの頃に「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった時の資質能力が高い傾向が見られました。



毎日、規則正しい生活を心がけることは、人が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくために、とても大切なことです。

なつ けんこう す 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

1日の生活リズムを食事から作ろう

1日3回の食事の時間を決めてしっかりと食べることで、健康的な生活リズムが作られます。

こまめな水分補給を心がけよう

のどが渇く前に、水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。



夏野菜をたくさん食べよう

夏が旬の野菜には、ビタミンやミネラルが豊富です。水分補給・疲労回復に大活躍します。



ちょっとした工夫で

朝ごはんも手軽に楽しく!

具材や形でおにぎりも気分をかえて

形も「まる」「たわら」「さんかく」といろいろ。具材も梅干し・こんぶ・ツナマヨ・鮭など定番のもの以外に「きんぴら」や「ウインナー」「たまご焼き」などおかずを見えないように入れて、食べてみてのお楽しみも。



みそ汁も簡単に楽しんで

ティースプーン山盛り1杯のみそ(約8g)に...

【だし系】

かつお粉・昆布粉・にぼし粉・
干しいたけ(きざみ)

【具材】

ねぎ・わかめ・あおさ・巻きふ など

【香り系】

しょうが・ゆず皮・のり など



これらのものを選んでみそとあわせて、マグカップ1杯(150ml程度)のお湯でとくとみそ汁に!



夏におすすめ

給食レシピ

トマトスープ

(さっぱり味で野菜もたっぷり食べられるスープです。)

材料(4人分)

・とり肉(こま切れ)	60g
・じゃがいも	小1個
・たまねぎ	1/2個
・にんじん	1/8本
・キャベツ	葉2枚
・なす	1/2本
・トマト(サイコロ缶)	80g
・オリーブ油	小さじ1/3
・砂糖	小さじ2/3
・塩	小さじ1
・こしょう	少々
・濃口しょうゆ	小さじ1/5
・水	550cc

調理のワンポイント

トマト缶のかわりに、生のトマトを湯剥きし角切りにして使うこともできます。生のトマトの場合、2割多い分量にすると、トマトの味がいかせます。トマトを入れてから少し煮ると、酸味が柔らかくなります。

作り方

1. じゃがいもは1cm幅のたんざく切り、たまねぎは0.5cm幅、にんじんは4cm長さの細切り、キャベツは1cm幅、なすは5mm幅の半月切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を入れ、とり肉を炒める。
3. 水を加えて沸騰させる。
4. じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。
5. キャベツ、なすを入れ、トマト缶を入れて、少し煮る。
6. 調味料を入れて味をととのえて仕上げる。

