

えいようだより

夏休み号

2012年(平成24年)
貝塚市学校給食会
貝塚市立永寿小学校

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります！暑さに負けないように「規則正しい食生活」「運動」「休養(睡眠)」で体調をととのえ、元気に夏休みを過ごしましょう。

夏バテを防ぐ食生活

「夏バテ」は「夏負け」ともいいますが、夏の暑さに負けて食欲や体力がなくなったり、疲れがとれず体がだるくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。



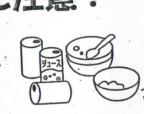
① により大切 朝ごはん！

朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、早起きしてしっかり食べましょう。



② めたいもののとりすぎに注意！

冷たいものはかりを食べたり飲んだりしていると、胃腸が弱って食欲がなくなってしまいます。



③ ばらんす(バランス)の良い食事を！

暑くて食欲がないと、つい味のどごしのよい麺類などに食事がかたよりがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜・果物を意識してとりましょう。



④ つぶん(鉄分)不足に気をつけて！

かたよった食事をしていたり、汗量に汗をかくと、体の鉄分が不足し貧血になることがあります。レバーや牛肉・アサリ・ひじきなど、鉄分を多く含む食品をとりましょう。



⑤ ぼうし(帽子)と水分忘れずに！

外に出かけるときは、熱中症にならないためにぼうしをかぶり、お茶や水などを忘れずに持っていき、こまめに水分を補給しましょう。



⑥ うし(丑)の日に食べる

ウナギで夏バテ解消！

昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にウナギを食べる習慣があります。ウナギには夏バテ解消効果のあるたんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンB群が豊富に含まれています。



⑦ しょくよく(食欲)増進の工夫を！

食欲がないときには、食欲を増進してくれる食材を上手にとり入れましょう。にんにく・にら・ねぎなどの香り成分や、梅干し・レモンなどの酸味のあるものは食欲をましてくれます。



夏バテしてしまったときの食事は、量より質が大切です。麺類など一品にかたよらず、少量でもバランス良く食べることを心がけましょう。



給食の献立より

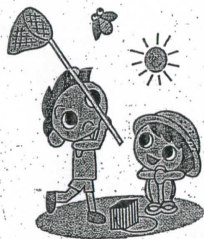
◆ラタトウイユ

〈1人分の材料〉

ベーコン	5g
たまねぎ	15g
水なす	10g
ズッキーニ	10g
パプリカ(黄)	10g
水煮トマト缶(ダイス)	15g
にんにく	0.1g
ケチャップ	3g
ローリエ(粉末)	0.01g
オリーブ油	0.5g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① ベーコンは2cm幅に切る。たまねぎとパプリカは一口大に切り、水なすとズッキーニは厚めのいちよう切り、にんにくはみじん切りにする。水煮トマトは実と汁に分けておく。
- ② オリーブ油を熱し、にんにくを炒め、ベーコン、たまねぎ、水なす、ズッキーニ、パプリカの順に炒め、塩・こしょうをする。
- ③ トマト、ケチャップ、ローリエを加えてじっくり煮込む。
※野菜の水分で煮込みますが、水分が足りないときは、トマトの汁で調節してください。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、調味料や水などの分量を加減してください。
計量カップ・スプーンが使われるときは、右の表を参考にしてください。

◆夏野菜のカレーライス

〈1人分の材料〉

精米	90g
牛肉	20g
にんにく	0.1g
たまねぎ	60g
かぼちゃ	30g
水なす	10g
にんじん	10g
ピーマン	5g
カレールウ	14g
ソース	1g
油	0.5g
塩	少々
こしょう	少々
水	適量

〈作り方〉

- ① 精米は洗って炊く。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切り、たまねぎはくし形切り、かぼちゃは一口大、水なすは厚めのいちよう切り、にんじんは乱切り、ピーマンは角切りにする。
- ③ 油を熱し、にんにく、牛肉を炒め、塩・こしょうをし、たまねぎ、にんじん、水なすを加えてよく炒める。
- ④ 水、かぼちゃ、ピーマンを加えてやわらかくなったなら、カレールウ、ソースを入れて煮込む。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	カップ(200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖(上白糖)			3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180

