



食育だより 夏休み号

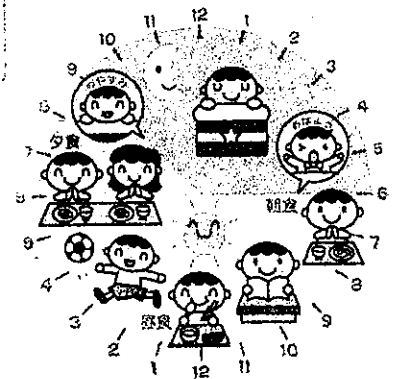
令和6年7月
宇部市立神原中学校

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

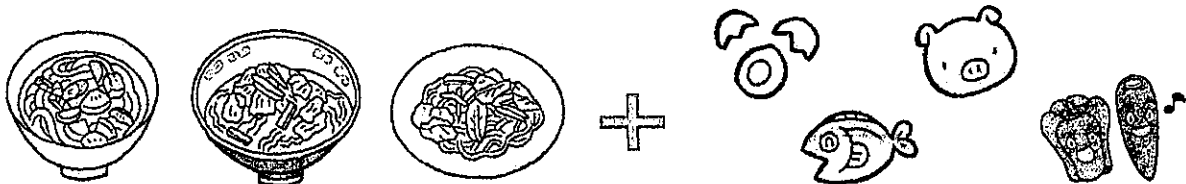


夏休みこそ 気をつけたい生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は、香辛料や酢の物などを利用しましょう。また、十分な睡眠をとりましょう。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



★めん料理は具たくさんにしよう★

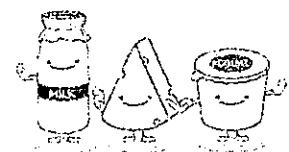
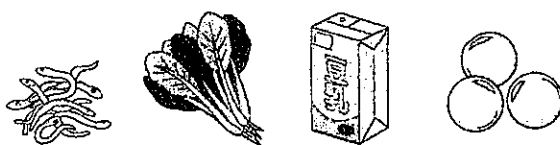


暑い夏、サラッと食べやすいめん料理が食卓にならぶ機会が増えるのではないのでしょうか。しかし、めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉やたまご、野菜などを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

夏休み中も牛乳をのみましょう！

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るためカルシウムが不足しがちになります。牛乳はカルシウムを手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特徴があります。

夏休み中にも、毎日コップ1～2杯を目安に飲みましょう。アレルギーや牛乳を飲めない人は、ちりめんじゃこや青菜、豆乳などの大豆製品を積極的に食べましょう。



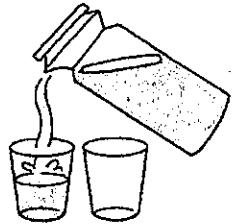
うまみたっぴりトマト



熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給しましょう。甘いジュースなどの飲み物は、砂糖のとりすぎや、ごはんが食べられなくなるため、普段は水やお茶を飲むようにして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとるようにしましょう。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。

暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じ成分です。トマトのうまみ成分はグルタミン酸とトマトポリフェノールが主成分です。また、トマトにはリコピンが多く、強い抗酸化作用があります。

夏休みに作ってみよう！スタミナ給食メニュー！

◆キムタクごはん◆

ごはん	・・・4人分
豚肉	・・・200g
白菜キムチ	・・・150g
たくあん	・・・150g
みりん	・・・小さじ1
ごま油	・・・小さじ1

(作り方)

- ① ごま油で豚肉をいためる。
- ② 千切りにしたたくあん、白菜キムチを加えて炒める。
- ③ しょうゆを加えて味をととのえ、ごはん混ぜ合わせてできあがり。

※キムチはお好みの辛さを選んでください。



◆牛肉のスタミナ炒め◆

(材料) 4人分

牛肉	・・・200g
好みの野菜	・・・500g
(キャベツ・たまねぎ・ピーマンなど)	
おろしにんにく	・・・2g
ごま油	・・・小さじ1
★トマトケチャップ	・・・大さじ1/2
★さとう	・・・小さじ2
★ウスターソース	・・・小さじ1
★濃口しょうゆ	・・・大さじ1
★赤味噌	・・・大さじ1/2

(作り方)

- ① フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくと牛肉を加えて炒める。
- ② 食べやすい大きさに切った野菜を加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせておき、②に加えよく炒めてできあがり。

