

# 給食だよっ 7月

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉を耳にするようになります。夏ばてになると、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとしたりするなど体調不良となりやすいです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことを気をつけましょう。

## 【夏ばて予防】～夏の食生活チェック～

**1** 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

**2** 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

**3** 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

**4** 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

**5** 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

**6** 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

### ◆「減塩」で健康な体を！！◆

給食は、1食あたり2.0g未満の食塩の摂取基準を目標に減塩を心がけています。今後も献立の工夫を続けていきますが、ご家庭でも子どもの将来の健康を守るために薄味でもおいしく食べられる食習慣に親しみ、豊かな味覚を育ててあげる食生活を実行してみませんか。

献立作成時で気をつけていることは、和食のだしを効かせて薄味にする。魚や肉の下味を薄くする。味つけご飯は、具の方に味をしっかりつける。白いご飯を増やす。献立の組み合わせのバランスを工夫する等です。7月4日は、初めて無塩食パンを使用します。まったく塩気がないパンのため、「コーンマヨトースト」を作ります。



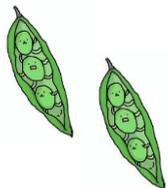
食育フォーラムより引用

### ～ 7月 野菜の日 家庭用レシピ ～

#### 「夏野菜カレー」

(材料) 4人分

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・豚肉         | 50g   |
| ・枝豆(さやつき)   | 110g  |
| ※豆のみの場合は60g |       |
| ・なす         | 1/2本  |
| ・じゃがいも      | 1個    |
| ・玉ねぎ        | 1個    |
| ・にんじん       | 1/2本  |
| ・しょうが       | 1かけ   |
| ・にんにく       | 1かけ   |
| ・油          | 適量    |
| ・水          | 300ml |
| ・カレールー      | 適量    |
| ・粉チーズ       | 少々    |
| ・ガラムマサラ     | 少々    |



#### <作り方>

- ①枝豆はさやごと塩ゆでし、豆を出しておく。
- ②なすは1cm厚さのいちょう切りする。
- ③じゃがいもは一口大、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④なすは多めの油で炒めて取り出しておく。
- ⑤油でしょうがとにんにくを炒め、豚肉を加えて炒める。
- ⑥玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、水と固形コンソメを加えて煮る。
- ⑦具が煮えたら火を止め、ルーを加える。
- ⑧ルーがとけたら他の調味料を加え、味をととのえる。
- ⑨なすと枝豆を加え、仕上げにガラムマサラで辛さを調節する。

※給食では、カレールーも手作りしていますが、市販のルーでも美味しく作れます。

#### <枝豆>

枝豆は、枝つきのまま塩ゆでにして食べるのが一般的だったので「枝豆」という名前になりました。枝豆にはカロテンやビタミンB1、ビタミンCが大豆よりも多く含まれています。そのため、夏ばてで疲れた体力を回復させる効果があります。

◎給食では、ガラムマサラ、フルーツチャツネ、トマトピューレを入れます。また、水ではなく鶏がらスープで煮込みます。