

# 食育だより

平成27年7月号  
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

湿度の高い暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど、夏バテ気味の人はいませんか？ 夏バテを防ぐためにも、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、夏も元気に過ごしましょう。

## 「夏バテ」に要注意！

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気を付けることの確認です。

### 3食きちんと食べる！



「健康は食事から」1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き朝ごはん」を心がけましょう。

### 「主菜」「副菜」落ちに注意！



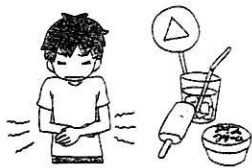
暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。

### 少しずつこまめに水分補給！



夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただ一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくりに飲みましょう。

### 冷たいものとりすぎ注意！



冷たいもの取りすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲がなくなる原因になります。また水分補給の面からも、冷えすぎた飲料は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給には通していません。

※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給ができることを忘れないでください。水で炊くご飯、みそ汁などの汁物、そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質(ミネラル)が多く、水分補給にも適した食べ物です。



## 暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント



蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取るようになるので、胃腸のはたらきが弱まり、食欲も衰えてしまいがちです。そんなときこそ、食事作りでちょっとした工夫をしてみましょう！料理には科学の秘密がいっぱいです。

### 夏野菜+香味野菜を活用！



夏は、なす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうが、みょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

### レモンの酸味でさっぱり！



焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンのしぼり汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

### カレーマジックで食欲増進！



野菜炒めなどいつもの料理もカレー粉のひと振りですべてに大変身します！にんにくやしょうがも、炒め物の風味を増してくれます。

## 今月のこんだてより

7日 七夕献立



「夏ちらし」 あなごや枝豆が入った「ちらし寿司」です。

「そうめん汁」 そうめんを天の川・オクラを星・人参を短冊に見立てたすまし汁です。

14日「ラタトゥイユ」 トマト・ピーマン・なす・ズッキーニなど夏野菜たっぷりのトマト煮込みです。

「茹でとうもろこし」 練馬の畑で育ったとれたてのあまいとうもろこしです。

15日 夏の沖縄献立 「じゅうしい」「ゴーヤチャンプル」 豚肉と昆布の入った炊き込みごはん、ビタミンたっぷりのゴーヤの炒め物です。もずくは沖縄県の特産です。

今月のくだものは、メロン・小玉すいか・冷凍みかんの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 7月15日(水) です。再振替日は 30日(木) です。