



食育だより

令和6年度 **夏休み号**
練馬区立光が丘第一中学校



夏バテしない**食生活**を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 **4つのポイント**

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!



そうめん、そば、冷ややっこなど

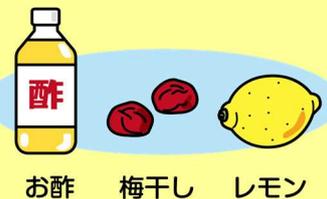
夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



【9月の給食について】

夏休み明けの9月2日(月)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。9月の「食育だより」、「献立表」は2日(月)に配付します。

★2日(月)の献立 牛乳/ビーンズドライカレー/キャベツとコーンのサラダ/ぶどうゼリー

♪ 学校給食の人気メニューを作ってみましょう ♪

かじきのかいんとがらめ

材 料(4人分)

- | | | | |
|------------|---------|-------|-----------|
| ・めかじき(角切り) | 300g | ・酒 | 大さじ 2/3 |
| ・しょうが | ひとかけ | ・みりん | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 | ・さとう | 大さじ5 |
| ・酒 | 大さじ 2/3 | ・しょうゆ | 大さじ2と 1/2 |
| ・大豆(乾燥) | 40g | ・白ごま | 大さじ2③ |
| ・でんぷん | 30g | | |
| ・小麦粉 | 30g | | |
| ・揚げ油 | 適量 | | |

作り方

- ① 魚はしょうゆ・酒・しょうがのしぼりじんで下味をつけておく。
- ② 魚と大豆にでんぷんと小麦粉を合わせてまぶし、180度の油で揚げる。
たれの調味料を合わせて火にかけ、たれを作る。
- ③ ②の魚と大豆をたれとがらめ、ごまをふる。



めかじきの他にもまぐろやとり肉やいかなどでもおいしくできますよ!!

大学いも

材 料(4人分)

- | | |
|----------------------|--------|
| ・さつまいも | 500g |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・さとう | 50g |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・水 | 50g |
| ・水あめ | 60g |
| (水あめがなければさとうで代用できます) | |
| ・黒ごま | 適量 |

さつまいもはビタミンC・E
食物繊維など美容と健康にと
ってもすぐれた食品です。おや
つにもおすすめです。



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
切ったさつまいもは水に5~10分つけておきます。
- ② さつまいもの水気をよくきって、低めの温度の油でゆっくり揚げていきます。
- ③ おなべにさとうと水を入れて火にかけさとうをしょうゆ・水あめを加えたれを作ります。
- ④ 揚げたてのあついさつまいもにたれをからめ、黒ごまをふりかけてできあがり♪

肉じゃが

材 料(4人分)

- | | |
|----------|--------------|
| ・じゃがいも | 360g(大2個) |
| ・たまねぎ | 140g(大 1/2個) |
| ・しらたき | 120g |
| ・にんじん | 80g(大1/3本) |
| ・豚肉小間切れ | 80g |
| ・グリーンピース | 16g |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・炒め油 | 少々 |

給食メニューの中
でも、とても人気が
あります。



作り方

- ① たまねぎは細切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ② しらたきは5~6cm程度に切り、下茹でをしておく。
- ③ グリンピースは茹でておく。
- ④ 鍋で豚肉をよく炒め、にんじん・たまねぎ・しらたきを加え、砂糖・みりん・酒を入れ、さらによく炒める。
- ⑤ じゃがいもを入れ、しょうゆと、浸るくらいの水を加え煮込む。