

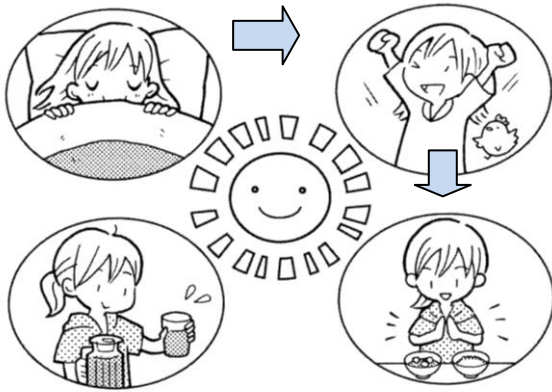


いよいよ夏休みが始まります。暑い夏を楽しく過ごすためには、1日3食きっちりといろいろな食べ物を『バランス良く』食べるようにしましょう。つつい冷たい食べ物や飲み物などを摂ってしまいますが、身体が冷えて胃の調子が悪くなったりと体調をくずしてしまう原因になります。暑い時だからこそ、早起きして、涼しい時間にしっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。また、汗をかいて体内の水分も失われがちになりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏休みの食生活のすこし方

規則正しい生活をしましょう!

早寝、早起き、朝ごはん



朝ごはんをしっかり食べましょう!



脳にエネルギーがとどき、頭もすっきりとめざめます。

夏野菜をしっかり食べましょう!



野菜が不足すると疲れやすくなりなど、体調不良の原因にもなります。



トマト 夏野菜の代表格トマトは真っ赤な色が特徴。この色素成分がリコピンで、優れた抗酸化作用があります。



ピーマン ビタミンCが豊富! 苦手な場合は、調理の工夫や赤や黄色のパプリカで代用を。



きゅうり 水分が多いので、暑い夏でもさっぱり食べられます。

こまめに水分補給をしましょう!



甘い飲み物で糖分をとりすぎないように水やお茶・牛乳を飲むようにしましょう。

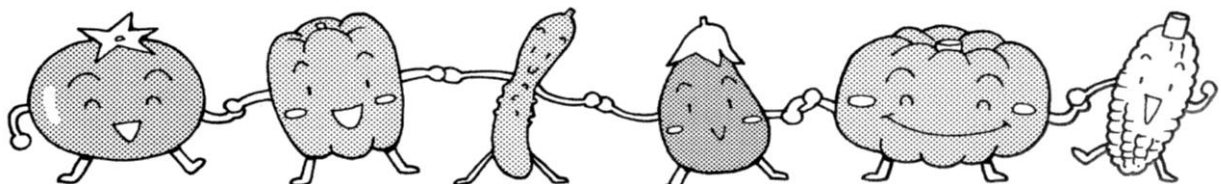


なす 皮の紫色の成分はアントシアニンという抗酸化成分です。

かぼちゃ カロテンやビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類が豊富で、体の調子をととのえ免疫力アップに効果的。



ほかにも、とうもろこしやさやいんげんなども夏が旬です。旬の時期は栄養価も高いので、工夫してたくさん食べるようにしましょう。



小学部・中学部・高等部 ～とうもろこしの皮むきをしました！



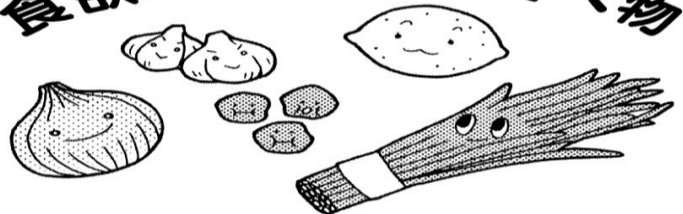
今月は、授業のなかで給食に使う「とうもろこし」の皮むきを手伝ってもらいました。先生が子どもたちに皮むきの手順を実際に見せながら説明した後に、児童・生徒がていねいに、皮とひげを取り除きました。皮を何枚かむいていくと、黄色い粒が見えて「わぁー」と大きな歓声があがり、楽しく集中して皮むきができていました。その「とうもろこし」は、給食の様々な献立に9回取り入れて全員で食べました。苦手な野菜も食材に触れた体験で食べることでできた児童・生徒もいました。ご家庭でも「食材」に触れるお手伝いをしてもらってはいかがでしょうか。いっしょに買い物をする、野菜を洗う・台をふく・「はし」を並べるなど、できることでいいので、食に対して興味や関心を持つことが食の幅を広げるきっかけになると思います。できることから「食」にかかわることが一番の食育になると思います。

夏の食中毒に注意!!



夏場は高温多湿のため細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐ基本は「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。食品を購入する時は消費期限を確認し、生鮮食品はすぐに冷蔵庫で保管しましょう。また、肉や魚などはしっかり加熱し、つくった料理を長時間室内に放置するのはやめましょう。そのほか、調理の前や食べる前などは石けんを使った手洗いを忘れずに行いましょう。

食欲増進になる食べ物



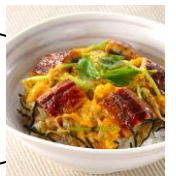
蒸し暑い季節は食欲がなくなってしまうことがあります。そのような時は、にんにくや、たまねぎ、にらなどのアリシンという成分を含む野菜や、かんきつ類、食酢、梅干しなどのクエン酸が含まれるものを食事に取り入れると食欲増進につながります。また、オクラやながいもなどのねばねば成分のムチンは消化吸収を助ける働きがあります。

7/13 給食で実施しました

7月24日 土用の丑の日 うなたま丼 いかがですか？



夏バテ防止には「うなぎ」といわれるほど、高脂肪で良質のたんぱく質やビタミンA、ビタミンB₁が豊富な栄養価の高い魚です。体力が低下しがちな夏場のスタミナ供給源です。



材料(4人分)

| | |
|----------|-------|
| うなぎのかばやき | 1尾 |
| たまねぎ | 半個 |
| みつば | 20g |
| たまご | 3個 |
| きざみのり | 適量 |
| だし汁 | 120cc |
| しょうゆ | 20cc |
| みりん | 10cc |

作り方

- ① うなぎのかばやきは2cm×3cmに切っておきます。
- ② だし汁にしょうゆとみりんで調味した中に、薄切りにしたたまねぎを入れて煮ます。
- ③ ②にうなぎのかばやき、みつば、溶いたたまご液を細くまんべんなく流し入れてふたをして火をとめて蒸し煮にします。
- ④ ごはんにうなぎのたれをあわせておきます。そのごはんを丼によそい、③の具をのせて、きざみのりをふるとできあがりです。