

給食だより

平成29年7月号
山形市学校給食センター
第332号

夏を元気に乗り切ろう



今年も暑い夏がやってきます。夏は、気温・湿度ともに高くなり、体の機能が10%ほど低下するといわれています。夏休みになると生活リズムがみだれがちですが、規則正しい生活を送り、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

早寝・早起き…夏休みに入っても、起きる時間・寝る時間など生活リズムを整え、体調を壊さないように過ごしましょう。

適度な運動…日中は外で体を動かすと、食欲が出て夜もよく眠れるようになります。ただし運動するときは涼しい時間帯を選んだり、水分補給をしたりと熱中症には十分に注意しましょう。

規則正しい食生活…暑い夏を乗り切るためには毎日3回の食事から栄養をしっかり取ることがとても大切です。

夏野菜のドライカレー

材料(4人分)

玉ねぎ	100g
合挽き肉	100g
にんじん	50g
トマト	20g
ピーマン	30g
セロリ	8g
なす	30g
油	適量
おろしにんにく	少々
塩	少々
カレー粉	少々
中濃ソース	大さじ1
カレールウ	18g

ピーマン、セロリの苦みが気になるときは早めに加えてよく炒めると食べやすくなります。

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリはみじん切り、トマト、なすは1cm角に切る。
- 2 鍋に油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- 3 合挽き肉、にんじん、おろしにんにく、塩、カレー粉を加え炒める。
- 4 トマト、ピーマン、セロリ、なすを炒め、中濃ソース、カレールウを加え煮る。

夏休みも規則正しい食生活を送ろう

夏休みが始まると、決まった時間にごはんを食べない日が増えがちです。学校が休みでも生活のリズムをくずさず、1日3食バランスのよい食事をしっかりととりましょう。

・朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のエネルギーの源です。しっかり食べて元気に1日を始めましょう。なるべく夜食はとらず、早寝を心がけることで朝ごはんをおいしく食べられます。



・麺料理はおかずと一緒に

夏は麺料理を食べる機会が多くなりますが、たんぱく質や野菜のおかずと一緒に食べるようにしましょう。

・冷たいものはほどほどに

暑くなるとアイスクリームなどの冷たいおやつが食べたくなります。しかし、食べ過ぎると胃腸の働きが弱くなったり、ごはんが食べられなくなったりするので適量を心がけましょう。

夏の食事をおいしくするポイント

夏野菜をたくさん食べましょう!

夏は、色の濃い **緑黄色野菜** がおいしい季節です。緑黄色野菜に豊富に含まれるビタミンAは油と一緒に調理することで、栄養分を損なうことなく吸収できます。また、スープにすると加熱されてかさが減るため野菜をたくさんとりやすく、煮汁の中に溶けている栄養素も摂取することができます。



味つけに工夫をしてみましょう!

- ・ **酸味** を使って一料理に **レモン** や **梅干し** をとり入れ、さっぱりした味を楽しみましょう。
- ・ **香辛料** を使って **しょうが** や **大葉**、**みょうが** などの香味野菜を使う、いつもの料理を **カレー味** や **ガーリック味** にするなどの工夫で食欲を増進させることができます。



冷たい料理をとり入れましょう!

冷奴やサラダ、冷製スープなど冷たい料理を一品とり入れてみましょう。ただし暑いからと言って冷たいものとりすぎは禁物です。

