

# 給食だより

平成30年7月号  
山形市学校給食センター  
第343号

## 暑い夏をのりきろう！

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。

## どんな生活を送ればよいのでしょうか？

### 1. 水分補給をしっかりしましょう！

夏は汗をたくさんかくため、体の水分が奪われていきます。**水やお茶**をこまめに飲むようにしましょう。

### 2. 規則正しい食生活を！

1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。特に**朝ごはん**は1日の活動の源になります。主食・主菜・副菜を基本にして、バランスよく食べましょう。

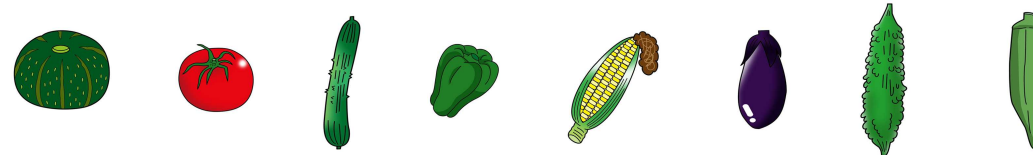


### 3. 十分な休養・適度な運動を！

起きる時間・寝る時間が毎日違うと体のリズムがくるい、体調を崩してしまいます。規則正しい生活を心がけましょう。また、日中は外で体を動かすと食欲が出るほか、よく眠れるようになります。ただし運動する際には、熱中症に十分気をつけましょう。

## 夏野菜をたくさん食べよう

色鮮やかな夏野菜がおいしい季節になりました。夏野菜の多くは、水分をたっぷり含み、夏の暑さでほてった体を冷やし、体の調子を整える効果もあります。夏は暑さと高い湿度で体がだるくなったり、食欲が落ちたりしやすい季節ですが、夏野菜を食べて元気にすごしましょう！

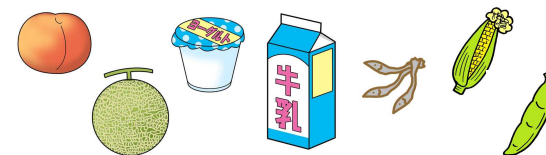


## おやつについて

もうすぐ夏休みが始まりますね。自由な時間が多い夏休みですが、炭酸飲料やソフトドリンクなどの甘い飲み物ばかり飲んだり、アイスクリームを食べ過ぎたりすると、胃腸の働きが弱くなる、むし歯や肥満になるなどの心配があります。おやつは、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間を決めて適量を食べるようにしましょう。

おやつに  
おすすめ！

- ・季節の果物
- ・牛乳・乳製品
- ・枝豆・とうもろこし
- ・小魚 など



## なすの炒め煮

### 材料（4人分）

豚肉……………40g  
なす……………120g  
玉ねぎ……………80g  
にんじん……………30g  
油……………小さじ1  
みりん……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ4  
片栗粉……………小さじ1/2

### 作り方

- ① なすは幅1cmの輪切りにし、水にさらす。にんじんは太めの千切り、玉ねぎはスライスする。
- ② フライパンを熱して油をひき、豚肉を入れて炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを加えて炒め、みりん、しょうゆを加える。
- ④ なすを入れて蒸し煮にする。
- ⑤ 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。