



# 食育だより

No.4

2020年7月  
高岡中学校



## 気を付けよう！夏の食生活

気温が24℃を超え、湿度の高い日が続くと、熱中症の危険が高まります。適切な水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。

また、夏休みに入ると生活のリズムが乱れやすくなります。生活リズムの乱れは、食生活が乱れる原因にもなります。夏バテしないよう食生活にも気をつけましょう。

### なまものに注意しましょう！

な

食べ物がいたみやすい時期です。常温で放置せず、冷蔵庫などを活用しましょう。できるだけ早めに食べることを心がけ、時間をおく場合は電子レンジなどでしっかり加熱しましょう。



### 冷たいものは量と内容に気をつけて！

つ

冷たいものは甘さを感じにくく、ついつい食べすぎてしまいます。清涼飲料水やアイスクリームにはたくさんの砂糖がふくまれています。砂糖のとりすぎは夏バテの原因の一つです。成分表示を確認してから食べるようにしましょう。



### 野菜をしっかり食べましょう

や

トマトやなす、きゅうりなどの夏野菜には体を冷やす働きがあるので、暑い季節にぴったりの食べ物です。大切な水分、ミネラルの供給源なので、たくさん食べるようにしましょう。



### 水分はのどが渇く前に飲みましょう

す

のどが渇いた時には、すでに体に水分が足りない状態です。のどが渇く前に水や麦茶で水分を補給しましょう。運動して汗をかいたときはスポーツ飲料を上手に使いましょう。食事からも水分補給をしています。朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。



### 見直そう！食事の大切さ

み

食事は、主食+主菜+副菜+汁物をそろえましょう。自然と栄養のバランスのとれた食事になります。食欲がなくて麺類のメニューにするときは、麺だけでなくおかずも食べるようにしましょう。





# 7月の給食で実施する「食欲増進の献立」を紹介します 夏休み中に作ってみて下さいね！

## 【鶏肉のスタミナ焼き】

にんにくのきいたパンチのある味つけです。

〈材料〉（4人分）

- ・鶏もも肉 1枚
- ・にんにく（すりおろし） 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・トウバンジャン 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

〈作り方〉

- ① ビニール袋に材料を全部入れ、よくもみこみます。
- ② フライパンに分量外の油を入れ、鶏肉を皮面から焼きます。
- ③ ふたをして中火で2分ほど焼き、皮に焼き目がついたら弱火にして10分焼きます。
- ④ 裏返してさらに10分焼きます。

### ワンポイントアドバイス

- ・焦げやすいので、火加減に注意してね。

## 【切干し大根のナムル】

栄養満点の切干し大根を使ったナムルです。

〈材料〉（4人分）

- ・切干し大根 20g
- ・もやし 1/2袋
- ・小松菜 1/2束
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・ごま油 大さじ1

〈作り方〉

- ① 切干し大根は水でもどして2cmに切ります。小松菜も2cmに切ります。
- ② 切干し大根、もやし、小松菜はさっとゆでて水にとり、絞って水気をきります。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておきます。
- ④ ②を調味料で和えます。



## 【ごま豆乳坦々スープ】

ごまと豆乳が相性抜群のスープです。

〈材料〉（4人分）

- ・豚ひき肉 100g
- ・しょうが（みじん） 小さじ1
- ・にんにく（みじん） 小さじ1
- ・トウバンジャン 少々
- ・ごま油 適量
- ・絹豆腐 1/2丁
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・干しいたけ 2枚
- ・ニラ 1/2束
- ・豆乳 200mL
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みそ 大さじ2
- ・ねりごま 大さじ1
- ・水 400mL

〈作り方〉

- ① たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、干しいたけは戻して千切りにします。にらは2cmに、絹豆腐はサイコロに切ります。
- ② 鍋にごま油を入れ、しょうが、にんにく、トウバンジャンを焦がさないように弱火で炒めます。
- ③ 豚ひき肉を入れて中火で炒め、にんじん、たまねぎ、干しいたけを順番に炒めます。
- ④ 水を入れて煮、あくをとります。野菜に火が通ったら調味料、ねりごまを入れます。
- ⑤ 絹豆腐、ニラを入れます。
- ⑥ 豆乳を入れ、沸騰させないように火を通したら出来上がりです。



### ワンポイントアドバイス

- ・豆乳は沸騰させると固まってしまうので沸騰させないように気を付けてね。