

スクールランチ

7月



毎日、暑いが続いています。本格的な夏をむかえ、体調を崩しやすい時期です。一度体調を崩してしまうと元に戻ることは大変です。毎日を元気に過ごすために、下記の5つのポイントと適度な「運動」で規則正しい生活を送りましょう。

夏の食生活 ～夏を元気に過ごすための5つのポイント～

1 食中毒に気をつけましょう

気温、湿度が高くなると、食中毒菌が増えやすくなります。調理前や食事前の手洗いは必ず行いましょう。中までよく火を通し、作った料理は早く食べきるか、すぐに食べない時は、冷蔵庫に保管しましょう。



2 のどが渇く前に水分補給をしましょう

私たちの体は約70%が水分です。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障がでます。夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行いましょう。



熱中症予防に！ “手作りドリンク”

水・・・・・・・・・・1L
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ6
レモン果汁・・・・・小さじ2



一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩してしまうよ。少しずつゆっくり飲もう。

注 市販の清涼飲料水はほとんどのものが砂糖を多く含んでおり、糖分の摂り過ぎにつながります。飲み過ぎないように注意しましょう。



スポーツドリンクを飲むときは、薄めるといいよ！

3 朝ご飯をしっかりと食べましょう

朝ご飯を食べると、体にスイッチが入り、脳や体が目覚め集中力がアップします。また、体温が上がって内臓が活発に働くようになります。心と体の成長に朝ご飯は欠かせません。



＝ 朝ご飯をおいしく食べるためのポイント ＝

夕食を食べた後には、何も食べないようにしましょう。朝、起きた時お腹が空くようにします。



早寝、早起きをしましょう。体を動かしてから食べると胃腸に負担がかかりません。



＝ パパッとできる朝食レシピ ＝ ～ 和風チーズトースト ～

◆ 材料 4人分 ◆

・食パン・・・・・・・・・・4枚
・キャベツ・・・・・・・・・・4枚
・葉ねぎ・・・・・・・・・・1本
・とろけるチーズ・・・・・50g
・マーガリン・・・・・・・・適宜



◆ 作り方 ◆

- ① キャベツは千切り、葉ねぎは小口切りにします。
- ② ポウルにAの材料と①の切った野菜、チーズを混ぜ合わせます。
- ③ パンにマーガリンを塗り、②をのせます。
- ④ オーブントースターでこんがり焼き、のりを散らす。

早寝



・早起き



・朝ご飯



で一日を元気にスタートさせよう！

4 魚や卵、肉、豆腐などのたんぱく質を食べましょう

のどごしのよい食事ばかり食べていては栄養のバランスが崩れてしまいます。香味野菜や香辛料を上手に取り入れ、しっかり食べましょう。



アジの
南蛮漬け



オムレツ



レバーの
ケチャップ和え



酢豚



冷や
やっこ

5 夏野菜をたっぷり食べましょう

暑くなると体力の消耗が激しくなり、夏バテをしやすくなります。夏の太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜にはビタミンやミネラルがいっぱいです。今が旬の夏野菜で夏バテを予防しましょう。



【 夏野菜に含まれる主な栄養素 】

ビタミンA…皮ふや粘膜、目を健康に保ち、免疫力を高める

ビタミンC…暑さに対する抵抗力をつける



トマト



ビタミンAが多い。赤色の色素「リコピン」には、抗酸化作用がある。

ピーマン



ビタミンA、Cが多い。香り成分「ピラジン」には、血液の流れをよくし血栓を防ぐ効果がある。

南瓜



ビタミンA、Cが多い。老化防止や血行を良くするビタミンEも多い。

枝豆



ビタミンA、Cが多い。大豆の若どりなので、大豆同様のたんぱく質やカルシウムが豊富。

オクラ



ビタミンAが多い。ネバネバ成分「ムチン」には胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助ける効果がある。

なす



なすの皮に含まれている成分「ナスニン」には細胞膜を元気にする、動脈硬化予防と改善効果がある。

きゅうり



カリウムが多く、体内のミネラルバランス保持に役立つ。利尿作用がある。

とうもろこし



ビタミンB群、マグネシウム、カルシウムなどをバランスよく含む。食物繊維も豊富。

ゴーヤ(にがうり)



ビタミンCがとても豊富。苦み成分は胃の粘膜の保護、食欲増進効果がある。

御前崎市 旬の特産品

7月

“すいか”

さわやかな甘みとシャリシャリとした歯ざわりが特徴のすいかは、その90%が水分です。暑い夏にのどを潤し、ほてった体を冷やしてむくみをとる効果があります。御前崎市では6月から8月に収穫されます。



給食レシピ

“とうもろこしごはん”

◆ 材料 4人分 ◆

- ・ 米 2 合
- ・ 麦 20g
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ 酒 小さじ 1
- ・ とうもろこし 1 本
- ・ ゆで塩 適量

A



◆ 作り方 ◆

- ① 炊飯釜に研いだ米を入れ、Aの調味料と麦を加え水を2合の目盛りまで入れ、通常通り炊飯する。
- ② とうもろこしは塩ゆでして、包丁で実をそぐ。
- ③ 炊きあがったご飯に②を加え、混ぜ合わせて出来上がり。