

# 給食だより 7月号

平成 28 年 7 月 14 日  
大原小学校  
栄養教諭 西嶋真紀

毎日、むし暑くてじめじめした日が続きます。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 熱中症に

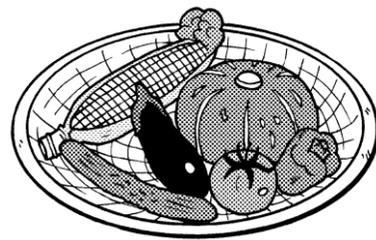
ならないために……

こまめに**水分補給**を

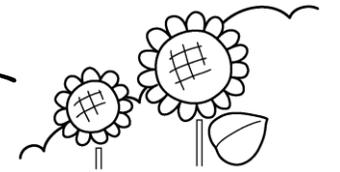


## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、にらやトマト、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



- 1 偏った食事をしない  
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く  
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない  
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



## 15分でできる簡単昼ごはん

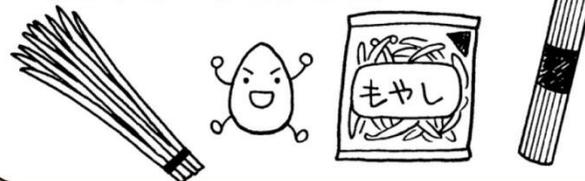
### 夏ばて予防に！ にらたまそうめんチャンプルー

#### 材料（1人分）

そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり（刻んだもの） 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

#### 作り方

- ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



## 15分でできる簡単昼ごはん

### カルシウムたっぷり！ 豆腐カレー

#### 材料（1人分）

ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

#### 作り方

- ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- ②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

