

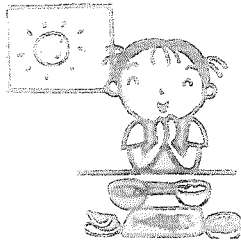
食育だより

7月号

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかりと食べる！



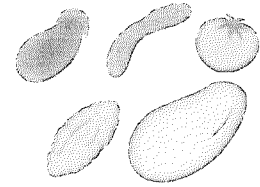
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。御飯や汁物のおかずからも暑い夏に欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がける！



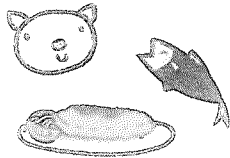
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。普段は水や麦茶などをとるのがよいでしょう。

夏野菜をしっかりと食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる！



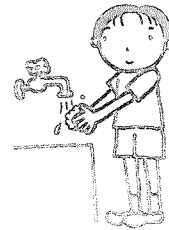
のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養のバランスが崩れてしまいます。肉や魚などたんぱく質をたくさん含む食品を食べましょう。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間には外に出て体を動かしましょう。暑い日も冷房等を使って温度を下げすぎないようにしましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。生ものは避け、中まで火をよく通してから食べましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

家庭で作ってみませんか？

夏ばて防止のおすすめ料理



梅しらす御飯

材料	4人分の分量 (g)	作り方
白御飯	8枚	①梅肉とごまをあわせておく。
梅肉	大1	②しらす干しは熱湯をかけておく。
白ごま	小1	③炊きあがった御飯に①②と塩を
しらす干し	大2	混ぜる。
塩	少々	

※梅の風味がきいて、食欲をそそります。さっぱりしています。

豚肉のスパイシー焼き

材料	4人分の分量 (g)	作り方
豚肉ロース (スライス)	8枚	①豚肉に塩をしておく。
塩		②焼き肉のたれとめんつゆを合わせる。
焼き肉のたれ	大2	③肉を②に漬け込む。
めんつゆ	大1	④③にカレー粉をまぶし、フライパンで
カレー粉	小2	焼く。
サラダ油		

○調理のポイント○

焼き肉のたれとめんつゆを合わせて、甘さとだしのうまみのバランスを確認してください。
たれに漬け込んでいるため焦げやすいので注意。

※豚肉に下味をつけ、カレー粉をまぶし少しスパイシーな味付けにしています。
カレー粉で食欲増進、豚肉で疲労回復です。

ささみときゅうりの梅肉ポン酢和え

材料	4人分の分量 (g)	作り方
ささみ	4本	①ささみは、酒をかけゆで、冷水に取り
きゅうり	1本	キッチンペーパーで水分をふき、さい
梅干	2個	ておく。
ポン酢	大2	②きゅうりはせん切りにする。
酒		③梅干は種を取り、ほぐしておく。
		④食べる直前に和える。

※冷蔵庫で冷やして食べるとおいしいです。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！