



8月 給食だより

常陸大宮市
学校給食センター
(臨時号)

1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休みにいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまうかもしれません。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がないときは、香辛料や酢のものなどを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



★夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。



●早寝・早起きをしよう



生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。

●冷たいものにとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

★食欲落ちていませんか？～食欲を増す工夫を知ろう～

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」という見た目も大切です。赤・黄・オレンジという暖色系の色には、食欲が増す効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



こしょう
カレー粉

香味野菜

しょうが 青じそ



みょうが 長ねぎ

酸味のある食べ物



楽しく食べる！

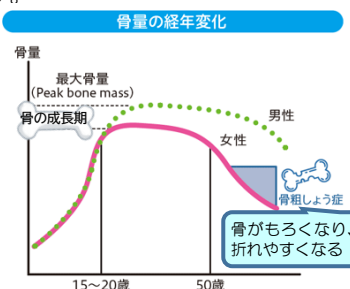
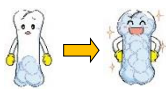
家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進に繋がります。



★夏休みも牛乳を飲みましょう

牛乳を飲んでカルシウム貯金をしよう

骨の丈夫さを表す骨量のピークは、通常20歳代なので、それまでに、骨量を増やさなければなりません。人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。大人になると骨量を増やすことが難しくなります。年をとったときに折れやすい骨にならないようにしましょう。夏休みも牛乳を飲むようにしましょう。



夏休みのお手伝い ～自分でできることを探してみよう！～



献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみませんか？献立を決めるときは、旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合ひましょう。



ガーリックドレッシングサラダ

材料	1人分	下処理
小松菜	20g	3cm長さに切る
キャベツ	40g	短冊切り
にんじん	6g	せん切り
きゅうり	6g	輪切り
にんにく	0.6g	すりおろす
しょうが	0.36g	すりおろす
しょうゆ	1.8g	
オリーブ油	1.8g	
みりん	0.6g	

(作り方)

- ①野菜を茹でて、水で冷し、水気を切る。
- ②にんにく、しょうが、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせ、電子レンジでラップをして30秒加熱して冷ましておく。
- ③②にオリーブ油を混ぜ合わせてドレッシングをつくり、野菜と和える。

- ・ガーリックドレッシングサラダは、にんにくとしょうがの風味と香りが好評のサラダです。
- ・にんにくやしょうがのチューブでも手軽にできます。
- ・ツナが入ること食べやすくなります。



★おすすめレシピ紹介 ピリ辛肉みそ

材料	1人分	下処理
豚ひき肉	35g	
にんにく	0.8g	みじん切り
しょうが	0.8g	
たまねぎ	35g	粗みじん切り
ピーマン	15g	
とうもろこし	20g	※ホールコーンでもOK
枝豆	15g	※むき枝豆でもOK
サラダ油	3g	
豆板醤	少量	
酒	3g	混ぜ合わせておく
しょうゆ	3g	
みそ	10g	
みりん	3g	

(作り方)

- ①フライパンに油に、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら、ひき肉を炒める。
- ②①にたまねぎを入れて炒める。
- ③たまねぎが透きとおったら、ピーマン、とうもろこし、えだまめを加えて炒める。
- ④全体に火がとおったら、調味料を加える。

- ・ピリ辛が食欲をそそる一品です。
- ・うどんやそうめんからめても美味しいです。
- ・麻婆豆腐や麻婆なすにもアレンジができます。



落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉
→さまざまなスパイスで食欲増進
- しょうが
→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸
→さっぱりして食べやすくなる

