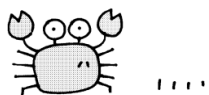


食育だより 7月



坂城町食育・学校給食センター

こんげつ
今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。もうすぐ夏休みですが、学校がある時と同じように早寝早起きをし、1日3回の食事をしっかりとって暑い夏も元気に過ごしたいですね。

夏ばてせずに元気に過ごすには

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなります。エアコンが効いた部屋と暑い外との温度差に体がうまく対応できずに夏ばてになってしまうこともあります。食事の面では、次のようなことに気をつけると防ぐことができます。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏休み、料理に挑戦してみませんか

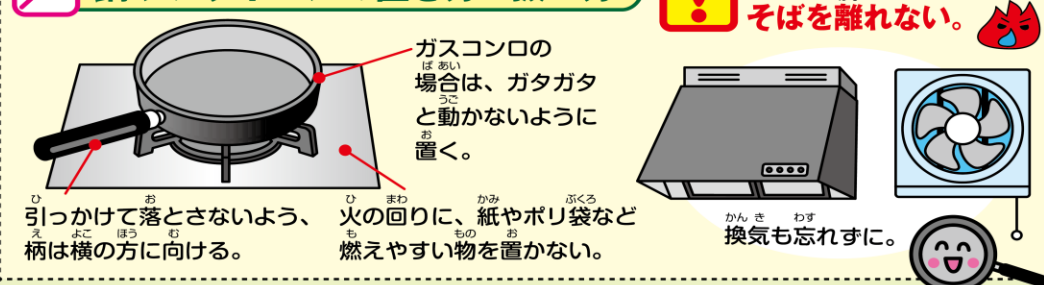
身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること



給食のメニュー紹介

チリコンカン(4人分)

大豆・・・30g	トマトケチャップ・・・大さじ3
おろしにんにく・・・少々	中濃ソース・・・小さじ1
玉ねぎ・・・120g	塩・・・少々
豚ひき肉・・・120g	チリパウダー・・・少々
油・・・適量	赤ワイン・・・小さじ1
小麦粉・・・小さじ1	

- ①大豆は一晩水に浸しておきます。
- ②大豆をゆでてやわらかくします。
- ③玉ねぎはみじん切りにします。
- ④鍋に油を熱し、にんにくを炒めます。香りが立ったら玉ねぎを加えしんなりするまで炒めます。
- ⑤ひき肉を加え色が変わるまで炒め、小麦粉を加えてさらに炒めます。
- ⑥Aの調味料を加え、煮立ったら弱火で10分ほど煮込んで完成です。