



食育だより

2024年7月号

河内中学校



夏を元気に過ごすために



いよいよ夏本番です。規則正しい生活を心がけ、元気で楽しい夏を過ごしましょう。

① 3食きちんと食べましょう（「主菜」・「副菜」落ちに注意）

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やミネラルが不足してしまいます。意識して主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが大切です。

② こまめに水分をとみましょう

○ 水やお茶などで、水分を補給する

基本是水やお茶で。のどがかわく前にこまめに補給しましょう。ただし、食事の直前にたくさん飲むのはさげましょう。



○ 食べものから水分を補給する

体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。みそ汁やスープ、ごはんなどの食事からも水分が補給できます。また、夏が旬の野菜（きゅうり・トマト・なすなど）には、水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われるミネラルも豊富です。食べものを上手に利用して水分を補給しましょう。

登校時にもたくさんの汗をかきます。朝食での水分補給は大切です。

③ しっかり睡眠をとみましょう

早寝早起きを心がけましょう。エアコンを使うときは冷やしすぎに注意しましょう。



夏休みに挑戦しよう ～トマト料理～



毎月のトマト給食で実施した料理です。ご家庭でも作ってみませんか。

【トマトとひき肉のアジアンライス】

・6月14日実施

ごはんにかけていただきます

- ① たまねぎとにんにくはみじん切り、トマトは角切りにします。
- ② 肉とにんにくを油で炒め、さらにたまねぎとカレー粉を加えて炒めます。
- ③ ②にトマトと調味料を加えて煮込みます。
- ④ 最後に塩こしょうで味を調えます。

材料（4人分）・分量は目安です。

豚ひき肉（200g） 砂糖（小さじ1）
 トマト（1個） しょうゆ（小さじ2/3）
 たまねぎ（1個） 塩（ひとつまみ）
 にんにく（1片） こしょう（少々）
 バジル（少々） 油（小さじ1）
 カレー粉（小さじ1）
 オイスターソース（大さじ2）

【完熟トマトと夏野菜チキン】

・6月21日実施

- ① トマト・たまねぎ・ズッキーニは角切りにします。しめじは個房に分けます。
- ② 塩昆布は軽くふるいにかけて、塩と昆布に分けます。
- ③ 鶏肉を油で炒めこしょうを振りかけ、さらにたまねぎ・しめじ・ズッキーニ・コーンを順に加えて炒めます。
- ④ ③にトマトと塩昆布の塩を加えて炒め、最後に塩昆布を加えて味を調えます。

※ 塩昆布を加えた後は素早く仕上げましょう。

材料（4人分）・分量は目安です。

鶏むね肉角切り（240g） こしょう（少々）
 トマト（1個） 塩昆布（大さじ2）
 たまねぎ（1個）
 ズッキーニ（1個）
 しめじ（20g）
 コーン（大さじ1）
 油（大さじ2）

