



食育だより

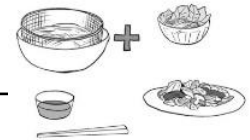
2022年7月号

河内中学校

夏を元気に過ごすために

いよいよ7月、本格的な夏を迎えます。この時期になると、暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。このような夏バテを防ぐために、朝昼夕の食事をきちんととりましょう。また、夜ふかしをせず、体をよく休めるなど、規則正しい生活リズムを整えることも大切です。

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ことが大切です。

② こまめに水分をとりましょう

○水やお茶などで、水分を補給する

基本は水やお茶で。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けましょう。



○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 しっかり睡眠をとりましょう

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。



【ごぼうサラダ】・6月7日実施

・ごぼうとごまドレッシングの相性は抜群です。ごぼう・キャベツ・にんじんは千切りにします。ゆでた後、よく冷やしてドレッシングと合えます。収穫が始まったとうもろこしも加えてみましょう。



【鶏肉のみそチーズ焼き】・6月8日実施

- 1 鶏肉に白ワインをふりかけておきます。
- 2 みそ・マヨネーズ・みりん・レモン汁を混ぜ合わせます。
- 3 カップに1の鶏肉を入れ、その上に2をかけます。その上にチーズをのせます。
- 4 3をオーブンで焼きます。

材料（4人分）

鶏肉切り身（4枚）	白ワイン（小さじ1）
みそ（大さじ2）	マヨネーズ（大さじ2）
みりん（小さじ1/2）	レモン汁（小さじ1/2）
とろけるチーズ（60g）	

6月の献立より

【夏の肉じゃが】

・6月9日実施

・材料は「じゃがいも・豚肉・たまねぎ・しらたき」と、いつもの肉じゃがと同様です。味付けは、醤油ではなく「塩・砂糖」のみです。にんじくを効かせるのがポイントです。枝豆の緑色が映えます。

