

梅雨もようやく上がり、夏がやってきました。この季節、太陽の光をいっぱいにあびて、真っ赤に育ったトマト、紫色が鮮やかなナス、それに緑のきゅうりなど夏野菜の季節です。

中国には「医食同源」といって、人の健康をよくしたり、病気を治すのに医療と食事は同じ役割をするという考えがあります。蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏は、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えましょう。

気をつけよう夏の生活

1. 冷たいものを飲みすぎたり
食べ過ぎたりしない



おなかが冷えて、食欲がなくなるよ

2. 朝ごはんをしっかり食べよう！



1日のエネルギーのもと朝ごはん！

3. 夏野菜をたっぷりたべよう



太陽の缶詰！ビタミン類がいっぱいの色のこい野菜を食べよう！

4. のどが乾いたら牛乳を飲もう！



暑い夏には、冷たく冷やした牛乳で

5. 冷房に気をつけよう！



冷房の効いた部屋にばかりいると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなります

6. 食中毒に気をつけよう！



冷蔵庫に入れたからといって安心せず、よく加熱して食べる

夏を元気に過ごすための食事の工夫

- レモン汁や酢などの酸味を使ってさっぱり料理
- しょうが、みょうが、しそなど香りでアクセントをつける
- カレーやガーリックの風味で食欲を増しましょう



カルシウムで 骨を丈夫に



カルシウムの約99%は骨や歯を作っています。残りは血液や筋肉などに含まれていて、血液を中性に保ったり、凝固を助けたりする他、神経の鎮静作用や筋肉の収縮作用にも大切な働きをしています。

地元産の食べ物を 食べよう！



野菜や果物などがたくさん出回っています。食育の一環として、買い物の際に地元産のものをお子さんと一緒に探してみてください。

果物の食べ過ぎには注意



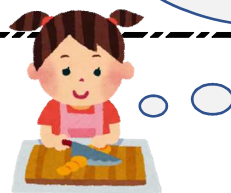
果物には、ビタミンやミネラルの他に、果糖が含まれています。この果糖は中性脂肪を増やすので、皮下脂肪のもとになり、食べ過ぎると太ります。

お家の人と
やってみよう！



今月の献立から
作ってみよう！

ゴーヤチャンプルー



【材料 4人分】

ゴーヤ	1/3本
塩	少々
卵	1個
塩	少々
砂糖	少々
酒	少々
ごま油	小さじ1/2
もやし	30g
ベーコン	2枚
ツナ	20g
塩	少々
コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1/4
ごま油	適量

【作り方】

- ① ゴーヤはわたを取り、3mmの厚さにスライスする。塩をまぶし10分間おいて水にさらす。
- ② ベーコンを千切りにする。
- ③ 卵を割り、塩・砂糖・酒を加えて混ぜる。ごま油を熱して炒り卵を作り、一度取り出す。
- ④ ベーコン、もやし、ゴーヤを炒める。火が通ったら、ツナを加え、塩・コショウ・しょうゆで味を調える。
- ⑤ 炒り卵を加えたら、最後にごま油を回し入れる。

※ 調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。
ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってください。

★給食食材の放射性物質検査を行っています。

6/3(金)に使用したほうれん草で検査をしました。放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。

(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)