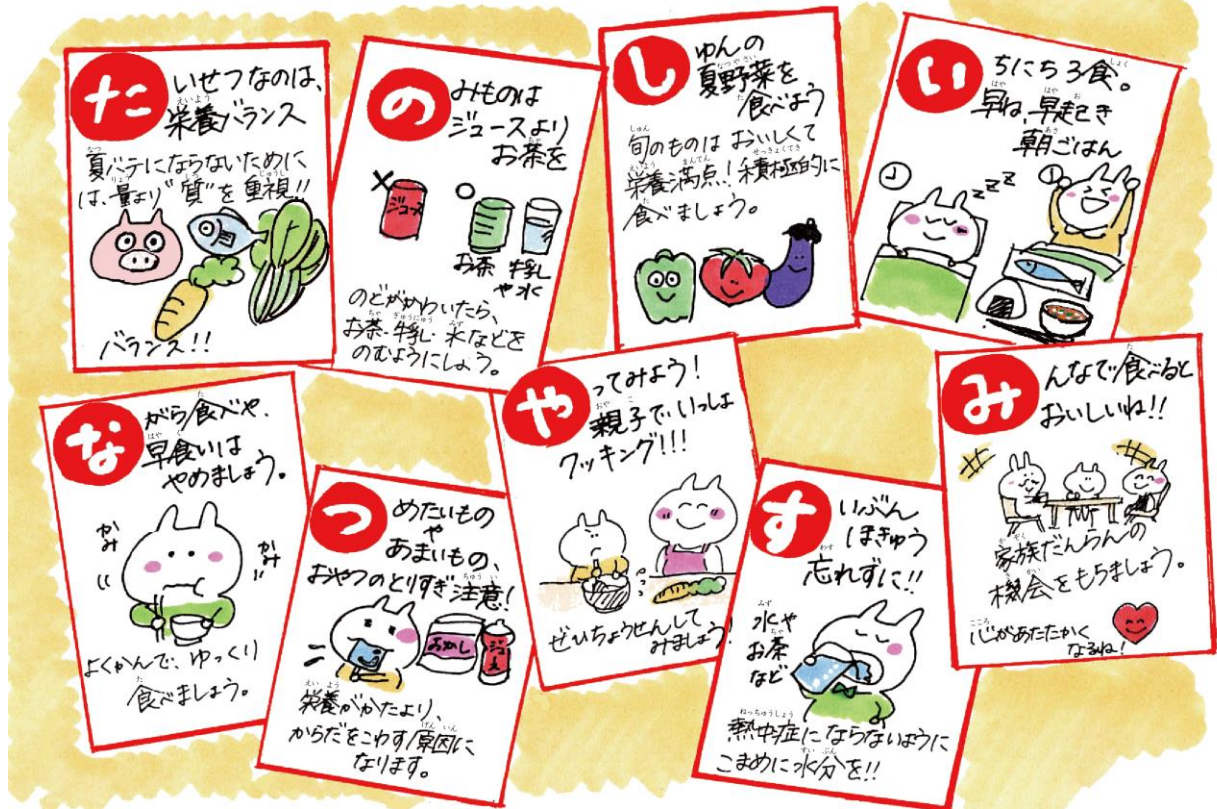




夏休みが始まります。夏休みを充実して過ごすには、健康が一番！でも、「夏ばて」といって、暑さで食欲がなくなったり、体の調子がおかしくなったりすることがあります。朝・昼・晩の食事時間をなるべく崩さないようにして、規則正しい生活を心がけ、元気に過しましょう。



楽しい夏休み！～食生活で気をつけてほしいこと～



おやつは、お菓子ばかりにならないようにしましょう！

あまいお菓子やスナック菓子などのお菓子だけが、おやつではありません。くだものやヨーグルトなども、おやつになります。これらには、ふだんの食事で不足しがちなカルシウムやビタミンが、多く含まれています。栄養補給にもなるので、ぜひおやつに取り入れましょう！

おやつに取り入れたい食べ物



水分補給の3つのポイント

①のどが渴く前に飲もう。
のどが渴く前にこまめに飲むようにしましょう。

②飲み物の種類に気をつけよう。

ふだんは水やお茶を。甘いジュースや炭酸飲料は糖分のとりすぎになります。

③飲みすぎに注意しよう。

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担がかかります。コップ1杯など量を決めて飲みましょう。



献立紹介～とうがんスープ～

「とうがん」はウリ科の野菜です。漢字では「冬瓜」と書きます。このことから「冬の野菜」のイメージが強いですが、「夏の野菜」です。とうがんは、利尿作用が強いため、中国では腎臓病に効果的な漢方薬として使用されています。他にも血圧の調整、疲労回復、免疫力を高める効果も期待されます。

＜材料(6人分)＞冬瓜350g、人参60g、干しいたけ6g、チンゲン菜100g、
鶏ひき肉60g、油5g、チキンブイヨン60g(液体のものです。顆粒の場合は、
調整してください)、コンソメ少々、水600ml、塩2g、こしょう少々、
しょうゆ6g、酒5g

＜作り方＞とうがんは皮をむき種を取り、1cm程度のいちょう切り、人参ともどした
干しいたけは千切り、チンゲン菜は2cmに切る。鍋に油を入れ鶏ひき肉を炒め
水を入れ、人参・しいたけを入れ煮る。火が通ったらとうがんを入れ煮て、チンゲ
ン菜、調味料を入れ、味をととのえる。好みで生姜のしぼり汁を入れてもよい。
(水の量は材料の量や煮え方により加減してください)

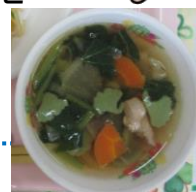


12日に夏の宮っ子ランチを実施しました。78年前のこの日は激しい宇都宮空襲のあつた日で、復活した大いちょうや宇都宮の復興を伝え、がんばる意欲をもたせる献立です。



夏の宮っ子ランチ「平和を願って大いちょう献立」より『大いちょう汁』レシピ

宇都宮市のシンボルである「大いちょう」をイメージして、いちょう切りにした大根やにんじんを入れた汁物です。だしのうまさが際立つ、しょうゆ味の汁物です。



【材料】	4人分
鶏もも角切り肉	100g
かまぼこ	40g (1/6本)
小松菜	40g (1株)
大根	80g (3cm分)
にんじん	28g (1/5本)
ねぎ	24g (7cm分)
しょうゆ	18g (大さじ1)
塩	1.2g (少々)
酒	4g (小さじ1)
みりん	4g (小さじ1弱)
かつお節	8g
水	560ml

【作り方】

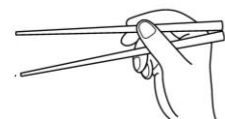
1. にんじん、大根、かまぼこは、いちょう切りにする。ねぎは小口切り、小松菜は2cmに切る。
2. 鍋でかつお節のだしをとる。
3. 食べやすく切った鶏肉を入れる。大根、にんじんを加える。
4. かまぼこを入れる。
5. しょうゆ、塩、酒、みりんを味付けをする。
6. 最後にねぎ、小松菜を加える。

給食では、特注のいちょうの形をしたかまぼこを入れていますが、ご家庭では、手に入りやすいかまぼこを使ってね。



比較的時間の取れる夏休み、お子様と食事の準備や後片付けなどをしたり、おはしの持ち方の練習をしてみたりしてはいかがでしょうか。

夏休み明け、元気な姿が見られることを楽しみにしています。



【給食食材放射性物質検査について】

「6月26日～30日の調理済み給食」と7月13日に使用した「たまねぎ(宇都宮市)」について検査しました結果、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。ご質問等がございましたら栄養士・田崎までご連絡ください。