

食育だより



令和3年度 8月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

夏の食生活で気をつけること…

健やかアンケートの結果から、朝食の食事内容に不安のある児童・生徒が多く見受けられました。充実した朝ごはんは、熱中症予防や便秘改善など、健康に過ごすために大切なものです。早寝早起き朝ごはんを心がけ、規則正しい食生活を送りましょう。



暑さに打ち勝つ！ 食生活のポイント

旬の夏野菜を食べよう！

トマトやキュウリ、枝豆、ナス、ピーマンなど、夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさんふまれています。食卓に毎回登場させましょう。

夏が旬の野菜



食事は量より質！

暑くて食欲がなくなるという人も多いと思いますが、そんなとき、スタミナをつけようと無理をしてたくさんの量を食べるとかえって胃腸に負担がかかってしまいます。良質なたんぱく質と新鮮な果物や野菜などを、少量でいいので、バランス良く食べるようにしましょう。どうしても食欲がないときは、たんぱく質が豊富にふまれる豆腐に、シソやネギ、ミョウガ、ショウガなど薬味をたっぷりのせた冷ややっこがオススメです。



★ 家族のために 夏休み ごはんをつくってみよう！ ～切り干し大根のオイスターソース炒め～

〈材料4人分〉

- ・豚肉切り落とし…60g
- しょうゆ、料理酒、みりん…各小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/4
- ・切り干し大根…40g ～もどしておく
- ・にんじん…40g(1/3本)～せん切り
- ・たまねぎ…40g(1/4個)～せん切り
- ・ピーマン(又はにら)…20g(2個)～せん切り
- オイスターソース…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1 ●トウバンジャン…少々
- ・ごま…小さじ1 ●ごま油…大さじ1

〈作り方〉

- ①肉に○で下味をつけて20分ほど置いておく。フライパンにごま油を熱し、肉をいためる。
- ②にんじん、玉ねぎ、切り干し大根を加えていため、油がなじんだら●の調味料を加えてざっと混ぜ、ふたをして火を弱め、3分ほど蒸す。
- ③②に味がなじんできたら、ピーマンを加えて炒める。味が薄いようなら、しょうゆを加えて調整し、ごまを加えて完成。(※切り干し大根は切る手間いらずで便利です！)

運動量が多い人& 疲労回復に ビタミンB1が多い食品を！



豚肉はビタミンB1が豊富です。炭水化物(ご飯・パン・麺など)を体内でエネルギーにかえる働きがあり、夏バテ予防に効果的です。