

給食だより

令和元年 7月号
下妻市立下妻中学校

各地で海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしい季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

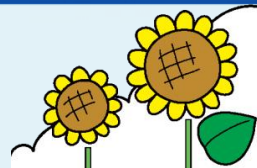
夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスやジュースをとりすぎてしまいます。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけ、空腹を感じにくくなり、体調不良の原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごす！ 食事ポイント



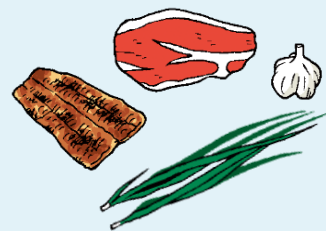
1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。



2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

適度な塩分補給にも、汁物がおすすめ！



暑い夏こそ！！ 朝ごはんをしっかり食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんを食べると、目覚めたばかりの脳の働きが活発になります。起きた時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始められるようになります。この機会に朝ごはんをきちんと食べる大切さを、見直してみましょう。



☆簡単☆夏野菜レシピ

電子レンジで簡単！

豚肉のトマト煮

【材料】(4人分)

- | | | | | |
|--------|------|---|---------|--------|
| 豚小間肉 | 200g | ★ | トマトピューレ | 2/3カップ |
| 玉ねぎ(中) | 1個 | | おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ピーマン | 1個 | | コンソメ | 小さじ1 |
| なす | 1/2個 | | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| トマト | 1個 | | 砂糖 | 小さじ1 |
| オリーブ油 | 小さじ1 | | 塩こしょう | 少々 |
| 乾燥パセリ | 少々 | | | |



【作り方】

- ① 玉ねぎ、ピーマンは角切り、なすは乱切り、トマトはヘタを切ってざく切りにする。
- ② 耐熱の器に玉ねぎ、ピーマン、なすを敷き、オリーブ油をかけ、豚肉、トマトを乗せて、★の合わせ調味料を回しかける。
- ③ 電子レンジで600W、10～15分加熱する。
※電子レンジはメーカーによって加熱具合が異なるので、火が通ったか確認する。
- ④ 全体を混ぜ合わせ、乾燥パセリをかけて出来上がり♪

