

# 給食だより

平成29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、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。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。

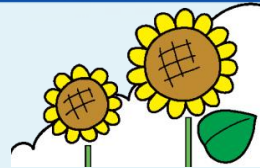
## 夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意



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かり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 夏を元気に過ごす！ 食事ポイント



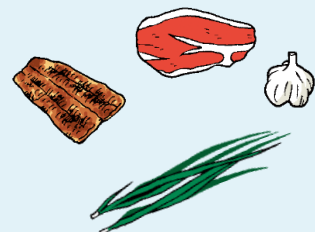
### 1 偏った食事をしない

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と食べましょう

### 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。



## ☆夏野菜料理をつくらう☆

### 夏野菜カレー

【材料】(4人分)

・豚小間肉	80g	・ホールコーン	大さじ1
・玉ねぎ(中)	1個	・おろしにんにく	小さじ1/2
・にんじん	1/2本	・おろししょうが	小さじ1/2
・ピーマン	1個	・サラダ油	大さじ1/2
・かぼちゃ	1/8個	・カレールウ	80g
・じゃがいも(中)	2個	・中濃ソース	小さじ1
・なす	1/2個	・牛乳	50ml
・トマト	1/2個		
・水	500ml		

【作り方】

- ① 玉ねぎはくし型切り、にんじんは乱切り、ピーマンは4等分にして1cm幅に切る。かぼちゃはくし形切りにして1cm幅に切る。じゃがいもは8等分にする。なすは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉を入れて炒める。
- ③ ②の色が変わるまで炒め、野菜を加えて油をなじませる。
- ④ 水を加え、野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑤ 調味料を加え、弱火で10分ほど煮込んで出来上がり♪

