

夏の食事について考えよう

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームなどを食べ過ぎると、食事の時に食欲がわかず、しっかり食事をとることができなくなってしまいます。暑さに負けない食生活で、元気に夏を乗り切りましょう！

夏の食事のポイント



ポイント1：甘い飲み物はひかえめに

暑い夏は冷たい飲み物を取り過ぎてしまいがちです。冷たいと甘さを感じにくいですが、思っている以上にたくさんの砂糖が入っています。

甘い飲み物は楽しみとしてほどほどに、普段は水やお茶で水分補給しましょう。



ポイント2：きちんと朝ご飯を食べ、生活リズムを整えよう

昼

朝ご飯は1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。

朝食を食べることで、1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うと、心身が安定し、毎日元気に活動できるようになります。

朝



夜

ポイント3：バランス良く食べよう

暑くて食欲がないからと、麺類だけといったあっさりした食事ばかり続けているとたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養が不足し、夏バテしてしまいます。主食・主菜とたっぷりの副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。



ポイント4：ビタミンB群をとろう

ビタミンB群はエネルギーを作る時に必要なビタミンです。ビタミンB1は炭水化物を、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変えるのを助けます。これらのビタミンは水溶性なので、汗とともに体の外に流れてしまい、夏には不足しがちです。

また、とりだめが出来ないので、毎日の食事からビタミンB群を補いましょう。ビタミンB群は「豚肉」「うなぎ」「さば」「卵」「レバー」「乳製品」「大豆製品」などに多く含まれます。



ポイント5 :カルシウム不足に気をつけよう

1学期の給食は7月19日で終了します。給食のない日は、カルシウムが不足する傾向があり、目標量の65～70%しかカルシウムを摂れていないという調査結果があります。成長や健康を維持するのに必要なカルシウムにお休みの日はありません！給食がなくなる夏休みの間も、1日コップ2杯の牛乳を飲むように心がけましょう。

牛乳以外にも、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、小松菜、海藻、小魚など、カルシウムを多く含む食品を積極的にとるようにしましょう。



7月の献立より

給食レシピ紹介

ターメリックライス えびクリームソースかけ

材料《4人分》

作り方

米	2合半分
ターメリック粉	小さじ1/4
バター	10g
むきえび	150g
白ワイン	小さじ2
鶏ももこまぎれ	100g
白ワイン	小さじ1
ベーコン	1枚
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
マッシュルームスライス	40g
油	大さじ1
水	200cc
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	40g
小麦粉	大さじ3強(30g)
牛乳	300cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
生クリーム	大さじ2

- ①米はとぎ、分量の水にターメリック粉を溶かして炊飯する。炊き上がりにバターを加えて混ぜる。
- ②えびは洗って白ワインをふっておく。
- ③鶏肉に白ワインをふっておく。
- ④ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ⑤ホワイトソースを作る。鍋を火にかけ、バターを溶かす。小麦粉を加えて弱火で炒める。フツフツと沸騰し、泡が出てきたら牛乳を少しずつ加え、なめらかにのばす。火を止めておく。
- ⑥別の鍋に油を熱し、ベーコン、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを加えて焦がさないように炒める。
- ⑦えび、マッシュルームを加えて炒め合わせる。
- ⑧水とコンソメを加え、火が通るまで中火で煮る。
- ⑨⑤のホワイトソースを少しずつ加えて溶きのばす。
- ⑩塩、こしょうで調味し、生クリームを加える。
- ⑪ターメリックライスにえびクリームソースをかける。

ターメリックライスは、ターメリックがなければ、カレー粉で代用してもOKです。また、白飯にバターとパセリのみじん切りを加えてパセリライスにしても彩り豊かに仕上がります。