

1学期の給食も終わり、いよいよ夏休みです。休みだからといって夜更かしをせずに早ね早起きを心がけ、食事もしっかり食べましょう。夏は暑さのため食欲もなくなりますが、偏った食事では体力も落ち、体の成長にも影響します。夏を元気に乗り切って、2学期に備えましょう。

水分のとり方3択クイズ

Q1 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている？
① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい文章はどれ？
① のどがかわいたときにだけとる。
② 1日1回、食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい？
① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは？
① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい水分のとり方は？
① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後にがぶ飲みする。
③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=② (年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
Q2=③ (のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)
Q3=① (スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
Q4=② (汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
Q5=① (運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)

野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

- 青菜のおひたし**：ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味した汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！
- ナムル風あえ物**：細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。
- みそ汁やスープ**：いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

- 肌を丈夫にする**：ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。
- 便秘を予防する**：食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。
- 高血圧を予防する**：カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。
- 食べ過ぎを防ぐ**：低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

夏休み生活リズムをととのえよう！

あさごはんをしっかりとる
おやつはじかんとリョをきめて
はやおき
からだをうごかす
よふかししないで早く寝る

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつ上手なとり方4カ条

- 1 食べ過ぎない**：食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。
- 2 時間を決める**：だらだら食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。
- 3 食べる量を決める**：目安は1日200kcal以内。お腹に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。
- 4 楽しく食べる**：家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなります。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

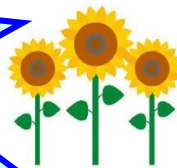
●エネルギー (kcal) ●脂質 (g) ★食塩相当量 (g)

食品	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ポテトチップス 1/2袋 (30g)	170kcal	10.6g	0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	180kcal	14.8g	1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	200kcal	11g	1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	180kcal	7.9g	2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	140kcal	8.5g	0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	140kcal	6.4g	0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	90kcal	0g	0g
おにぎり 1個 (100g)	180kcal	0.3g	0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	160kcal	0.2g	0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	90kcal	0.2g	0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	50kcal	0.1g	0g
バナナ 1本 (100g)	90kcal	0.2g	0g
メロン 1/8切れ (100g)	40kcal	0.1g	0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	50kcal	0.2g	0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」



なつやす 夏休みにオススメ きゅうしょく 給食メニューレシピ



だいに 大豆入りドライカレー

＜材料（4人分）＞

こめ	320g（カップ2）
カレー粉	小さじ1/3
しお	小さじ1/3
パセリ（みじん切り）	小さじ1/2
いたあぶら	小さじ2
バター	小さじ1
にんにく	1/2かけ
しょうが	1かけ
ふたにく	120g
あか	小さじ1
たま	中1ケ
玉ねぎ	5cm
セロリー	小さじ1
こむぎこ	大さじ1
小麦粉	カップ1/2
ゆ	60g
大豆（水煮）	60g
にんじん	小さじ1/2
しお	大さじ1/2
塩	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3
ウスターソース	大さじ3
しょうゆ	60g
トマトケチャップ	10g
ホールコーン	
グリーンピース	

夏の暑さで食欲が落ちたときでも、カレーなら食べやすいですね。ひき肉と一緒に大豆を使った、ヘルシーなドライカレーを紹介します。

＜作り方＞

- ① お米は洗って、通常より50cc少ない水で浸水し、カレー粉と塩を加えて軽く混ぜてから炊く。
- ② にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリーはみじん切り、にんじんは7～8mmの角切りにする。ホールコーンとグリーンピースは下茹でしておく。
- ③ 鍋に炒め油とバターを入れ、にんにく、しょうがを、香りがたつまで炒める。
- ④ ひき肉と赤ワインを加え、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリーも加えて更に炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ったら、小麦粉を茶こしで振り入れてから全体を混ぜ、お湯と、大豆、にんじんを加えて煮込む。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、調味料を加えて、ひと煮立ちさせてから味をみる。味が整ったら、ホールコーンとグリーンピースを入れて仕上げる。

※ カレー粉の量によって辛さの調節ができるので、好みで加減してください。

※ にんじん、ホールコーン、グリーンピースはミックスベジタブルでも代用できます。

ジュリアンヌスープ

＜材料（4人分）＞

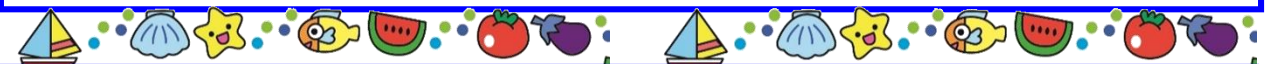
ベーコン	5cm
にんじん	80g
たま	中1/2ケ
玉ねぎ	中1ケ
じゃが芋	2枚
キャベツ	カップ1
〔けずり（かつお）湯〕	カップ3
さけ	小さじ1
酒	小さじ1弱
みりん	小さじ1/2
しお	少々
こしょう	小さじ1
しょうゆ	

せん切り野菜たっぷりの、あっさり味のスープです。野菜がたくさん食べられます。
※「ジュリアンヌ」は、フランス語で、「髪の毛のように細い」という意味です。

＜作り方＞

- ① ベーコンと野菜は、全てせん切りにしておく。鍋に湯を沸かし、けずりで「だし」を取る。
- ② 温めた「だし」の中に、せん切りにしたベーコンと野菜を入れて、中火で煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料を入れて味をみる。塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

※ 給食ではかつおだしで作ることが多いですが、御家庭ではお好きな「だし」でお試ください。



かしめだまや お菓子な目玉焼き

＜材料（4個分）＞

みず	100cc
こなかんてん	1.5g
粉寒天	大さじ2
さとう	160cc
砂糖	
飲むヨーグルト	
おうとうかん	4切れ
黄桃缶	120ccカップ 4個

その名の通り、見た目は「目玉焼き」！でも食べると甘〜い「お菓子」です。リクエストにも登場する、給食で人気のデザートです。

＜作り方＞

- ① シロップをきった黄桃を1切れずつ、切り口を下にしてゼリーカップに入れておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れる。ひと混ぜして火にかけて弱火で煮溶かす。
- ③ 寒天が完全に溶けたら、砂糖も入れて溶かして火を止め、飲むヨーグルトを加えながら混ぜる。
- ④ ①の桃の上から寒天液を注ぎ、桃が半分埋まるくらいまで入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

※ゼラチンで作る場合は、説明書の分量と加熱方法を参考に！（沸騰させると固まりません）