

令和6年  
7月

# 食育だより

綾中学校 給食室



いよいよ夏本番を迎える季節になります。9月くらいまでは、本格的な暑さが続くのではないのでしょうか。夏を元気に過ごすためのポイントをしっかりと押さえておきましょう！！



## 夏を元気に過ごすためのポイント！



### 早起き&朝ごはん！

規則正しい生活をするのが、健康であるための第一条件です。夜は勉強で遅くなることもあるかもしれませんが、出来るだけ早く寝て、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



### 上手に水分補給をしよう！

水分は食事からとるものと、飲料としてとるものがあります。真夏は、汗で体内の水分がより奪われますので、いつもより多くの水分をとることが必要です。



#### 運動時の水分補給には特に注意しましょう！

まずは、運動する前に水分補給をしましょう。運動中は、のどの渇きにに応じて、1回に1口〜コップ1杯程度飲むようにしましょう。運動後も食事からの水分を含めてこまめにとるようにしましょう。



### 間食は時間と量を決めて！

夏休みが始まります。家でおやつを食べる機会もありますが、暑い夏なので、間食をダラダラと食べていると、3度の食事をしっかりと食べることが出来なくなります。間食は時間と量を決めて、食べ過ぎることのないようにしましょう。



## 夏休みはお弁当作りに挑戦してみよう！



夏休みは部活などでお弁当を食べる機会が多いのではないのでしょうか。宮崎県では、子どもたちが自分で作る「弁当の日」の取り組みが盛んです。みなさんは、「弁当の日」の機会に自分でお弁当を作ったことがあると思います。夏休みに、弁当が必要なときは、これまでの経験を活かして、自分で弁当を作ってみましょう。ガスを使う事もあると思いますので、火の取り扱いにも注意をしながら、後片付けや火の確認など、最後まで責任を持つことも大切です！  
食中毒防止についても大切です。しっかりと加熱した後、完全に冷めてから詰めましょう。保冷剤などを一緒に付けておくのもおすすめです。

### ～作ってみませんか？お弁当レシピ～ (材料は4人分です)

★おくら豚肉巻き★		★千切大根の豚チーズ巻き★	
<b>【材料】</b> 豚肉 4枚 おくら 4本 人参 1/3本 小麦粉 大さじ1 サラダ油 適量 醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ2	<b>【作り方】</b> ①にんじんは、オクラの長さに合わせて細く切る。 ②にんじん、オクラをゆでる。 ③にんじんとオクラを豚肉で巻き、小麦粉をつける。 ④フライパンを熱し、焼く。 ⑤焼いたら合わせておいた調味料をからめる。	<b>【材料】</b> 豚肉 4枚 塩コショウ 少々 ピーマン1/4個 カラーピーマン1/4個 千切大根20g 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1 A 酒 大さじ1 水 大さじ2 チーズ 25g 砂糖 大さじ1 B 醤油 小さじ2 酒 大さじ1	<b>【作り方】</b> ①千切大根は水につけてもどし、調味料Aで煮ておく。 ②ピーマンは縦に切る。 ③塩コショウした豚肉に、千切大根、ピーマン、チーズをのせ巻く。 ④フライパンで焼く。火が通りかけたら調味料Bで味をつけ、しっかりと火を通す。
<b>★高菜ごはん★</b> 米 2合 高菜漬 80g ごま油 適量 ちりめん 25g 醤油 小さじ1 ごま 25g		<b>★きゅうりの即席漬★</b> きゅうり 2本 塩 少々 醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1 A 酢 大さじ1 強 ごま油 適量 すりごま 適量	
①ご飯を炊く。 ②高菜漬はさっと洗い、粗みじん切りにする。 ③フライパンでごま油を熱し、高菜漬とちりめんを炒め、醤油で調味する。 ④炊いたご飯に②とごまを混ぜ合わせる		①きゅうりは1cmくらいに切り、塩をしておく。 ②きゅうりを絞って水を切る。 ③合わせておいた調味料Aで和えてごまをふる	

資料提供 [ 宮崎市学校教育研究会  
栄養教諭・学校栄養職員部会