



令和6年7月・8月号  
 高崎中学校  
 学校栄養職員：亀澤

## 7月・8月のテーマ：「夏の食事について考えよう」

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと言って、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。

休みの間も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べます。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

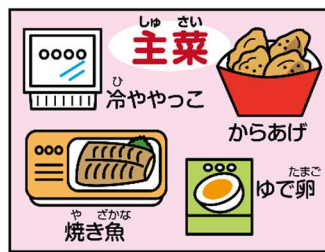


★早寝早起きを心がけ、夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 栄養バランスを考えよう

(コンビニなどで買う場合の例)

夏休みはカルシウムが不足しやすくなるので、牛乳やヨーグルトなどカルシウムを多く含む食品を取り入れるようにしましょう



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 給食レシピ紹介

市販の錦糸卵や冷凍ほうれん草を使うと、より簡単にできます。

### ◎ピビンバ丼【2人分】

- |                              |                |
|------------------------------|----------------|
| ・ごはん：茶わん2はい                  | ・にんじん：40g      |
| ・卵：1個                        | ・たけのこ：40g      |
| ・さとう：小さじ1                    | ・もやし：50g       |
| ・塩：ひとつまみ                     | ・ほうれん草：50g     |
| ・牛もも肉：45g                    | ・ねぎ：8g         |
| ・ <small>おろし</small> しょうが：少々 | ・さとう：小さじ1と1/2  |
| ・料理酒：小さじ1/2                  | ・しょうゆ：小さじ1と1/2 |
| ・さとう：小さじ1/2                  | ・ごま油：小さじ1      |
| ・しょうゆ：小さじ1                   | ・ごま：小さじ2       |
| ・トウモロコシ：少々                   | ・サラダ油：適量       |

### 【作り方】

- 卵を割りほぐし、Aの調味料を加えて混ぜる。薄焼き卵を作り、細く切る。
- 牛肉を炒めて、Bの調味料で味つけして、取り出しておく。
- にんじん、たけのこは千切りにする。ほうれん草はゆでて3cmに切る。ねぎは小口切りにする。
- フライパンにサラダ油をひいて、にんじん・たけのこ・もやし・ほうれん草の順に炒める。火が通ったら①の薄焼き卵、②の牛肉、ねぎを加え、Cの調味料で味つけする。
- ごはんの上のにのせて、完成！