

平成29年7月
清武せいりゅう支援学校



＜食事の衛生＞
手をきれいに洗おう。



キャッチフレーズは 「夏休みの食事」

もうすぐ夏休み！ 皆さん、海へ山へと楽しい計画でいっぱいでしょうね！ 暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさんつくってくださいね！
そのためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です！！

な なんでも食べて夏バテ知らず
赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。

つ 冷たいものはほどほどに
冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。

や 夜食に気を付けよう
夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。

す 好き嫌いをなくそう
親子のふれあいが多いため、わがままな偏食をおすすめの機会です。

し 室内よりも外で運動
室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。

の 飲むなら麦茶か牛乳を
清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。

み 三日坊主に注意
早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。

よ よくかんで食べよう
よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。

く 薬を飲むより食べ物を
栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。

し 時間を決めて1日3食
夏休みになると、1日の生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。

な → つ → や → す → み → の → し → よ → く → じ



夏にしっかりと夏野菜！

夏は暑い日が続く、からだもバテ気味…こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気にすごしましょう。野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろな、からだに良い働きをするものが発見され、注目されています。

ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルピタシン」などが、活性酸素ができるのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

かぼちゃ

赤・黄ピーマン
黄色やだいたい色のもと「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

トマト

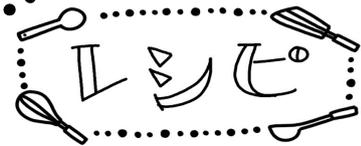
太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cがたくさんあり、特にβ-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2はからだを強くしたり、疲れをとります。また、ビタミンB6や葉酸も病気にかけにくくする免疫力を強くします。特に、刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け、「夏バテ」を防いだり、なおします。

とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくりにくいビタミンB2はからだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。



夏野菜のミートソーススパゲッティ

旬の野菜で栄養たっぷりのスパゲッティ！

夏が旬のなす、ズッキーニ、トマトを使ったミートソーススパゲッティです。なすとズッキーニは油で揚げて食べやすくしています。太陽の光をたくさん浴びて育った栄養たっぷりの野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。



つくりかた

- ① にんにく、にんじん、たまねぎは、みじん切りにします。
- ② なす、ズッキーニは厚めのいちちょう切りにし、油で素揚げする。
- ③ トマトは粗みじん切りにし、ホールトマトはくずしておく。
- ④ なべに油を引き、ひき肉を炒める。①を加え、さらに炒める。
- ⑤ マッシュルーム、③と調味料を加えて煮込む。
- ⑥ ②を加え、味をととのえ、水で溶いた小麦粉を加えとろみをつけて仕上げる。

*ゆでたてのスパゲッティにかけていただきます。

材料.....4人分

*ミートソースのみ

- 豚ひき肉.....120g
- にんにく.....1かけ
- たまねぎ.....120g
- 油.....小さじ1
- なす.....100g
- ズッキーニ.....100g
- 揚げ油.....適量
- トマト.....100g
- ホールトマト.....80g
- マッシュルーム.....2個
- ケチャップ.....大さじ6
- 中濃ソース.....小さじ2
- 粉チーズ.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- コンソメ.....小さじ2/3
- 小麦粉.....大さじ1と1/2