

給食だより夏の特集号

— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能や食欲が低下します。一日3回の栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠時間を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。



夏の食事



～ 暑い夏を毎日元気に過ごすためのポイントを確認しましょう ～

ポイント① まずは、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう

元気に過ごすためには、早く寝て、早く起き、しっかりと朝ごはんを食べ、一日をスタートすることが大切です。また、生活リズムを崩さないように、毎日続けることが重要です。



ポイント② こまめに水分補給をしましょう。

人間の体は60～70%が水分です。汗は体の表面を冷やし、体温が上昇し過ぎることのないようにする役目があり、汗をかくことで一日の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調整しています。

汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれており、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症などの症状を引き起こすことがあるので、こまめな水分補給が必要です。



上手な水分補給の方法

- 涼しい室内 水や麦茶などの甘くないもので水分補給しましょう。
- 屋外での活動 汗を多くかくときは、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給しましょう。
- 汗で失ったミネラルを補うために、スポーツドリンクなどが適しています。

ポイント③ 間食は時間と量を決めて食べましょう。

間食を食べ続けていると、一日3回の食事が食べられなくなり、栄養のバランスが乱れ体調を崩す原因になります。間食は時間と量を決めて、だらだらと食べ続けることがないようにしましょう。

また、間食で、カルシウムやビタミン類、食物繊維など不足しがちな栄養素を補いましょう。ヨーグルトなどの乳製品や、季節の果物や野菜、アーモンドなどの種実類を上手に利用すると効果的です。

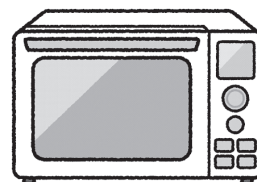
間食におすすめの食べ物

カルシウムがとれる食べ物	ビタミン類がとれる食べ物	食物繊維がとれる食べ物
 ヨーグルト  牛乳  こざかな	 すいか  メロン  トマト	 アーモンド  とうもろこし  寒天ゼリー

朝ごはんを作ってみませんか？

食事の面でも自立するために、自分の朝ごはんを作ることに挑戦してみませんか。自分で作ってみると、朝ごはんがさらにおいしくなります。最初は上手にできないかもしれませんが、回数を重ねることで料理の腕を上げることができますよ。

調理をする時は、手をきれいに洗い、けがややけどをしないように気を付けましょう。





自分で作ろう！夏休みの朝ごはんレシピ



電子レンジや湯沸かしポットなどを活用して、簡単で安全に食べられる朝ごはんづくりに挑戦してみましょう。家族の分も一緒に作ると、家族の笑顔も見られますね。

料理に決まりはありません。一度挑戦してみると、材料を変えたり、味付けを変えたり、いろいろなアイデアが浮かんでくるかもしれません。

すごもりたまご



材料 (一人分)

たまご	1個
ゆでほうれんそう	ひとつかみ
塩・こしょう	適量

作り方

- ①電子レンジ対応食器にゆでたほうれんそうをひとつかみ分入れ、真ん中を少しあけて、その上にたまごを割り入れる。
- ②たまごの黄身をつまようじで何か所か刺し、塩・こしょうをふってラップする。
(加熱で黄身が爆発しないように、つまようじで刺します。)
- ③600W電子レンジで1分程度加熱する。
(加熱時間は出来上がりを確認して調整してください。)

POINT

ゆでたほうれんそうをキャベツ・ブロッコリーに変えたり、ケチャップ・マヨネーズ・ピザ用チーズを追加で入れて、味の変化を楽しみましょう。市販の冷凍ほうれんそうを上手に活用してもよいでしょう。

野菜スープ

材料 (一人分)

レタス	1枚
ハム (千切り又は角切り)	1枚
乾燥わかめ	少々
ホールコーン缶	大さじ1
コンソメ	小さじ1
水	150cc



作り方

- ①電子レンジ対応食器にちぎったレタスと切ったハム、乾燥わかめ、ホールコーン、コンソメ、水を入れ、ラップする。
- ②600W電子レンジで2分程度加熱する。
(加熱時間は出来上がりを確認して調整してください。)

POINT

レタスをキャベツ・もやしに、ハムをウインナー・ベーコンに変えてもよいでしょう。水の半量をトマトジュースにすると栄養価もアップします。

納豆茶漬け

材料 (一人分)

ごはん	軽く1膳
納豆	1パック
和風顆粒だし	小さじ1/3
お湯	150cc



作り方

- ①ごはんを大きめの茶碗によそう。
- ②納豆にたれを加え、混ぜる。
- ③ごはんの上に納豆・和風顆粒だしをのせ、お湯を注ぐ。

POINT

のり・かつお節・わさびを加えると風味が増します。

トマトリゾット

材料 (一人分)

ごはん	軽く1膳
ツナ	1/2缶
ゆでブロッコリー	3房
トマトジュース	100ml
オリーブオイル	小さじ1
みそ	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ1/2
塩・こしょう	適量



作り方

- ①電子レンジ対応食器にごはん・トマトジュース・みそ・ツナ・ゆでブロッコリーを混ぜてラップする。
- ②600Wの電子レンジで3分程度加熱する。(加熱時間は出来上がりを確認して調整してください。)
- ③オリーブオイルを混ぜ、塩・こしょうで味を調え、粉チーズをかける。

POINT

ゆでたブロッコリーをホールコーン・ミックスベジタブル、ツナをハム・ウインナーに変えて、味の変化を楽しみましょう。