

# 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

もうすぐ、夏休みが始まりますね。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

## 1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかしをしたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみよう。

## 2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが乾いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給は、水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

## 3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一部と考え、不足しがちな栄養素を補えるものがおすすめです。

## 4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

### カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	小松菜	チーズ	干しえび
	ひじき		豆腐

### ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ	いわし
ほししいたけ	さけ

# 朝ごはんを充実させる3ステップ

時間がない人  
食欲のない人

**ステップ1**

20~30分早く起きて、何か食べてきましょう!

バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トーストなどはいかがでしょうか。

少し余裕のある人  
食欲が出てきた人

**ステップ2**

2種類以上を組み合わせ、食べてみましょう!

「バナナとヨーグルト」「おにぎりとみそ汁」「トーストと野菜スープ」などの組み合わせはいかがでしょう。

時間がある人  
食欲のある人

**ステップ3**

栄養バランスも整えましょう!

主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。乳製品や果物もあると、よりよいです。

# 七夕の行事食——そうめん

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

## 7月の給食からのおすすめレシピを紹介

### 『だいこんのナムル風』を作ってみよう!

(材料) 大人4人分

- だいこん・・・200g (1/4本)
- にんじん・・・30g (1/4本)
- ほうれん草・・・80g (3株)
- ★濃口しょうゆ・・・小さじ2
- ★穀物酢・・・小さじ2と1/2
- ★さとう・・・小さじ1と2/3
- ★サラダ油・・・小さじ1

(作り方)

- ① だいこんとにんじんは千切りにする。さっとゆでて冷ましておく。
- ② ほうれん草は、ゆでて冷水で冷やし水気を絞る。2cmの長さに切る。
- ③ ★の調味料を合わせておく。
- ④ ①と②を合わせ、③で調味してできあがり。

※サラダ油をごま油に変えてもおいしいです。

## 7月献立予定表の訂正について(お詫び)

7月4日(金)「もやしのみそしる」の食品に牛乳が入っていましたが、牛乳は入りません。お詫びして訂正いたします。