



# 給食だより



No.5

栗東市役所子ども青少年局 幼児保育課

暑い夏がやってきますね。子どもたちにとっては楽しみな行事もある時期ですが、長期のお休みになると生活リズムが崩れがちです。1日3食規則正しく食べることや、十分な休養をとることを心がけ、健康に過ごしましょう。

## 暑さに負けない食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。規則正しい食生活で夏バテを予防し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 朝ごはんは必ず食べましょう

朝ごはんは1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。早寝早起きを心がけ、1日3食規則正しく食べましょう。



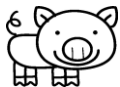
### 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれます。また、水分が多く、体を冷やす働きもあります。積極的にとりましょう。



### ビタミンB1を多く含む食品をとりましょう

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1を含む食品（豚肉・玄米・大豆・うなぎ等）を意識してとりましょう。



### 冷たいものはほどほどにしましょう

ジュースやアイスなど、甘くて冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかり、食欲がなくなって夏バテの原因になります。また、砂糖も多く含まれているので、とりすぎには気をつけましょう。



## 熱中症予防をしましょう

毎年夏になると気温が上がり、多くの方が熱中症にかかります。子どもは大人よりも身体の水分の割合が多く、水分調節機能が未熟で汗もかきやすいため、こまめに水分補給することが大切です。水分補給のタイミングや飲み物の種類に気をつけて、熱中症を予防しましょう。

### のどが渇く前に飲みましょう

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに体の水分は不足気味です。また、一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかり、食欲がなくなってしまいます。

のどが渇く前に、少しずつこまめに水分をとるようにしましょう。



### 糖分のとりすぎに気をつけましょう

ジュース類は、飲みすぎると糖分のとりすぎにつながります。普段の水分補給は水や麦茶を飲みましょう。

たくさん汗をかいた時や熱中症が疑われる場合には、塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液をとりましょう。





## 夏野菜レシピ



### とうがんとろとろスープ

#### <材料> 4人分

冬瓜	800 g
長ねぎ	1/2本
卵	2個
水	1000cc
中華スープの素	大さじ1
食塩	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ1
すりおろし生姜	小さじ1/3
白ごま	少々

#### <作り方>

- ①冬瓜は種とわたを取り、皮を剥き、細切りにする。長ねぎは斜めに細切りにする。
- ②鍋に水と①を入れ、強火にかけ沸騰したら中火にし、中華スープの素、すりおろし生姜、食塩を入れて10分程度煮込む。
- ③②が柔らかくなったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。卵は割りほぐし、かき混ぜながらまわし入れる。
- ④ごま油を入れて火を止める。器に盛り、白ごまをのせる。

### 豆腐とオクラの梅肉和え

#### <材料> 4人分

絹ごし豆腐	1丁 (300 g)
オクラ	8本
カットわかめ	小さじ1
めんつゆ	大さじ2
梅干し (種抜き)	1個
かつお節	適量

#### <作り方>

- ①絹ごし豆腐は水気をきる。オクラはへたを切って小口切りにする。カットわかめは水で戻す。
- ②耐熱のボウルに①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ (600w) で2分加熱する。(水分が出た場合は取り除く)
- ③梅干しをスプーンで細かくつぶし、②にめんつゆ、梅干し、かつお節を加えて和える。

スープ、和え物は冷やして食べてもおいしいですよ。冷やして食べるときは粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やすと良いですよ～



## 給食メニュー紹介



### ちんすこう風クッキー

#### <材料> 4人分

砂糖	60 g
食塩	2 g
サラダ油	40 g
小麦粉	120 g

#### <作り方>

- ①オーブンを予熱170℃であたためておく。
- ②砂糖に食塩を加えてだまにならないように混ぜる。
- ③①にサラダ油を入れて混ぜ合わせ、小麦粉をふるって混ぜ合わせる。
- ④生地がまとまってきたら、食べやすい大きさに丸める。
- ⑤オーブン170℃で13～15分程度焼く。

### 野菜ビーフン

#### <材料> 4人分

ビーフン	60 g
豚肉ももスライス	40 g
キャベツ	80 g
たまねぎ	1/4個
にんじん	20 g
ピーマン	1個
ごま油	大さじ1
こいくちしょう油	小さじ1
中華スープの素	小さじ1

#### <作り方>

- ①ビーフンはお湯 (適量外) に浸す。
- ②キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚肉は食べやすい大きさにカットする。
- ③フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- ④③に②、水気を切ったビーフンを入れ炒める。
- ⑤中華スープの素、こいくちしょう油で調味する。