



しょく いく 食育だより

令和4年度
第5号
京都府立舞鶴支援学校

いよいよ夏休みが始まります。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体や心が疲れたり、ごはんも食べにくくなったりします。このように、夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいます。今回は、夏バテを防ぐためのポイントを紹介します。

◆暑い夏を乗り切るために◆

◆偏った食事は控える。



あっさりした食事ばかりになるとスタミナ不足になります。栄養バランスの良い食事を心掛けましょう！あっさりしたものには、たんぱく質などが含まれるプラス1品をしましょう。

◆ビタミンB群・C群を意識する。



夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉・レバー等)C群(野菜・果物等)が多い食べ物をとりましょう！また、野菜の中でも夏野菜といわれる夏が旬の野菜はおすすめです。

◆冷たいものを食べすぎない。



冷たいものを適量とることは、疲労回復に効果的です。しかし、多量摂取は胃に負担が掛かり、食欲不振の原因となります。冷たいものばかり食べないようにしましょう！

◆食欲の増す工夫をする。



香辛料や酸味には、食欲増進の効果があります。レモンなどクエン酸には、食欲が増すだけでなく疲労回復を助ける効果もあると言われています。給食では、カレーやレモン、豆板醤等のピリ辛の味付けの工夫をしています。

食事面での工夫の他に、生活リズムを整えることや水分補給をすることも夏バテを防ぐためには大切です。夏休みだからと夜更かしや昼頃まで寝るようなことはせず、規則正しい生活を心掛けましょう！水分補給は、のどが渇く前にこまめにしましょう！



◆ 給食レシピ紹介 ◆

暑い夏にぴったりの給食レシピを紹介します。ぜひ、長い夏休みに御家庭で作ってみてください！

〈 暑い日でも食欲増進！ 給食で大人気の麻婆豆腐 〉



ー材料(大人4人分)ー

豆腐(給食は木綿豆腐)	400g
豚ミンチ	150g
にんにく・しょうが	適量
サラダ油	少々
玉ねぎ	3/4玉
人参	2/3本
しいたけ	2個
青ねぎ	5本(20g程)
★上白糖	大さじ1・小さじ1
★赤味噌	小さじ2強
★濃口しょうゆ	大さじ1強
★料理酒	大さじ1
★豆板醤	適量
★オイスターソース	小さじ1
水	120ml
かたくり粉(仕上げ用)	適量

ー作り方ー

- ① にんにく・しょうがは、粗みじん切り、玉ねぎ・しいたけは、薄切り、人参は、いちょう切り、青ねぎは、小口切り、豆腐はお好みの大きさにしておく。
- ② フライパンに油をいれて、にんにく・しょうがを炒める。
- ③ ②に豚ミンチを入れて炒め、火が通ったら玉ねぎ・人参・しいたけを加えてさらに炒める。
- ④ ③に水を加えて煮る。
- ⑤ ★の調味料を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に豆腐と青ねぎを加えてなじませたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

大人も子どももおいしく食べることができます。夏は、豆腐をなすに変えて麻婆なすにしてもおいしいです。また、豆腐を春雨やじゃがいもに変えてアレンジが楽しめます！

〈 レモンソースでさっぱり爽やか 白身魚のレモンソースかけ 〉



ー材料(大人4人分)ー

白身魚	4切れ
料理酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

ー作り方ー

- ① 白身魚に料理酒をかけて臭みをとる。
- ② 白身魚に片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ③ ★の調味料を小鍋に入れて火にかける。
- ④ ②の揚げた白身魚と③のソースを絡めて完成。

★濃い口しょうゆ	大さじ2強
★上白糖	大さじ3
★レモン汁	大さじ1
★水	大さじ1

白身魚はホキやスズキやタラ等のお好きな白身魚を使用してください。給食のレモンソースは酸味を抑えています。酸味を強くしたい場合はレモン汁の量を調節ください。

また、レモンソースは唐揚げに絡めるなど他のレシピにも使えます。