

食育だより

発行：長岡第五小学校
発行日：令和4年7月号

夏野菜を食べよう



暑さも本格的になり、今月末には夏休みに入ります。1学期も残り少なくなってきました。疲れはでていませんか。よく寝て、しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。



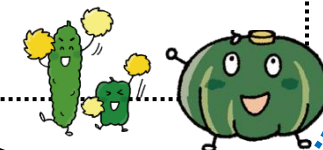
暑さに負けない夏の過ごし方

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> | <p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> | <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> | <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> |
|---|---|---|---|

旬の夏野菜には豊富なビタミン類や水分が多く含まれていて、おいしく栄養たっぷりです。夏野菜には体を冷やす効果や、水分補給にもなります。

夏バテしやすいこの時期に食べると暑い夏も元気に過ごすことができるため、積極的に摂りたい食品です。夏野菜にはトマト、きゅうり、なす、オクラ、ピーマンなどたくさんの野菜があります。

長岡京市の学校給食では旬の野菜はできるだけ地元のものを使うようにしていますが、初夏から夏の時期は、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、なすをいれてもらっています。地元産の旬の野菜を食べることは、地元の活性化になるだけでなく、フードマイレージを減らすことにもつながるため、エコにもなります。



つくってみよう！ ドライカレー

ざいりょう (4人ぶん)

- ごはん… 2合
- 牛ミンチ…200g
- たまねぎ…1個
- ピーマン…1個
- にんじん…1/4個
- にんにく…少々

- 油…大さじ1
- カレー粉…小さじ2
- 塩…小さじ1/2
- ソース…小さじ2
- ケチャップ…大さじ2

おいしく食べて暑い夏を乗り越えましょう！



作り方

- 玉ねぎ、ピーマン、にんじんは荒みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、牛ミンチを炒める。
- 調味料を入れピーマンを加えて、仕上げる。

水分補給3つのポイント！！

のどが渇く前に飲む
少しずつ、こまめに飲む

「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。



飲み物の種類に
気をつける



糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。スポーツドリンクはスポーツの時はいいですが、いつも飲んでいると糖分の摂り過ぎになります。

食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。たとえば食事でも水分がとれます。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。

