

## ★夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに時間と量を決めて食べましょう。

### 🐟 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

### 🦴 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。

牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

#### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 小松菜などの青菜 大豆・大豆製品 小魚 切り干し大根 ごま 干しエビ ひじき

## 👨👩👧👦 家庭でつくってみませんか？ \* 給食レシピ \*

### ゴーヤみそ

#### 【材料】(10人分)

- ・ゴーヤ……………120g(1/2本)
- A 〔・豚肉こま切れ……120g
- ・にんにく……………2g
- ・酒……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ3
- ・赤みそ……………大さじ3
- ・みりん……………大さじ1と1/2
- ・ごま……………大さじ1
- ・水……………小さじ1

#### 【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにする
- ② ゴーヤはタネとワタを取り除き、薄く切る
- ③ 沸騰したお湯でゴーヤをさっとゆがく
- ④ Aを炒め、豚肉の色が変わったらゴーヤを加えて炒める。
- ⑤ 調味料を加えて煮詰める。

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかり取り除く必要はありません。

