

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがくずれやすくなります。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしたいですね。

## 夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1

冷たいものばかり好んで食べている。




2

朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。




3

好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



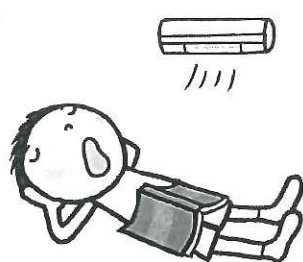

4

休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。




5

クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。




6

夜ふかしすることが多い。




○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい? or 正しい生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

# あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

## ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

## トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

## なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

## かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

## パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

## モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

## とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

# おやつのとりの方を考えよう

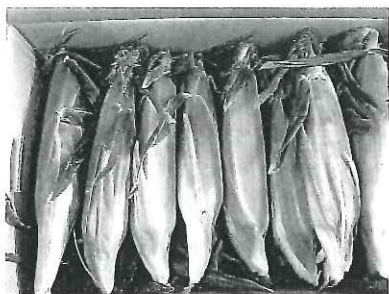
おやつのとりすぎは、砂糖 (sugar)、あぶら (oil)、塩分 (salt) のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。「おやつSOS」と名付けられています。おやつは生活の楽しみですが、将来中高で本格的にスポーツに取り組んだり、放課後の塾通いが始まる前に、ぜひ3食の食事を補う「補食」という意味合いでおやつを捉え、内容や量、とるタイミングにも気をつけたいものです。「おやつ」=「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心がけましょう。また、市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日200kcal以下の量にとどめておきましょう。

Sugar  
Oil  
Salt



## 2年生 とうもろこしの皮むきをしました！

7月4日（火）、給食の献立は「ロールパン、牛乳、きびなごフライ、ゆでとうもろこし、パスタスープ」でした。とうもろこしは横浜市内産の獲れたてを届けていただきました。夏野菜を育てている2年生に、観察しながら皮むきをしてもらいました。ひげが茶色いものおいしいとうもろこしであること、ひげと実がつながっていて同じ数であることなど学びました。皮むきした後、給食室に届けました。ひげをととてもきれいにとってくれていたため、調理員さんたちはとうもろこしを洗う作業がしやすかったと感心していました。給食の時間、「甘い！」「おいしい！」「もっと食べたい！」とうれい声がたくさんありました。皮むき等で食材に触れることも食育です。ぜひ夏休みに体験してみてくださいね。



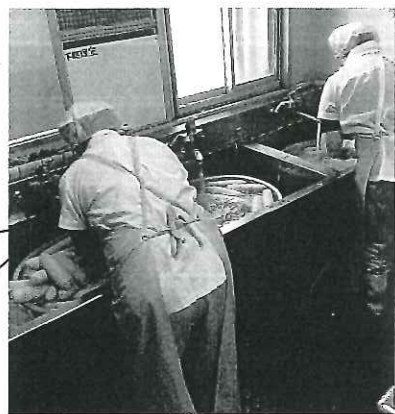
横浜市内産  
です

観察しながら  
丁寧にむいて  
くれました



給食室に届けました  
「お願いします！」

皮もひげもきれいに  
むいてくれたので作  
業がしやすかったです！



「まずはとうもろ  
こしから」とみんな  
最初に食べてくれ  
ていました。



～夏休みにぜひ！レシピ紹介～

カレーなんばん（4人分）

豚もも肉	100g	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>①豚肉はひ一口大、にんじんはせん切り 玉ねぎは薄切り、あおなはゆでて2cm幅に切る。</p> <p>②だし汁を火にかけ、豚肉を入れる。</p> <p>③煮立ってきたらアクを取り、にんじん・たまねぎを加えて煮る。</p> <p>④★調味料を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにあおなを入れる。</p>
にんじん	中1/2本	
たまねぎ	中1個	
┌ 砂糖	小さじ2	
★ 塩	小さじ1	
└ しょうゆ	大さじ3	
┌ カレー粉	小さじ2	
片栗粉	大さじ3	
あおな	3株くらい	
だし汁	700cc	
お好みの麺	4人分	
		<p>あおなは、ほうれん草やこまつななどお好みで。 ★はよく混ぜてくとカレー粉がダメになりません。</p>



炒めビーフン（4人分）

油	小さじ1	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>①しょうが・にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、豚肉は細切りにし、下味をつける。</p> <p>②ビーフンは30分ほど水につけて戻す。</p> <p>③さやえんどうはゆでておく。</p> <p>④油で①を順に炒める。火が通ったら、★調味料を加える。</p> <p>⑤キャベツを加えて炒め、ビーフンも加えてよく炒める。ビーフンが固いときは、少し水を加えて調整する。</p> <p>⑥仕上げにごま油、さやえんどうをちらして出来上がり。</p>
にんにく	1片	
しょうが	1片	
┌ 豚肉	120g	
└ 酒	小さじ1	
┌ しょうゆ	小さじ2	
にんじん	小1本	
たまねぎ	中1個	
キャベツ	70g	
┌ 塩	小さじ1/2	
└ こしょう	少々	
★ しょうゆ	大さじ1強	
┌ 酒	小さじ1	
ビーフン	130g	
ごま油	小さじ1/2	
さやえんどう	10枚	