



食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和元年

7月号



令和元年7月12日

蒸し暑く、体力や食欲が落ちやすくなる時期です。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けましょう。



夏を元気に過ごすために

～食生活のポイント～



1日3回バランスのよい食事をとる！

規則正しく1日3回、バランスのよい食事をとりましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると栄養バランスがとりやすくなります。



冷たいおやつのとりに過ぎに注意する！

アイスクリームやジュースなどの冷たいおやつをとりに過ぎると、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりします。量を決めるなどしてとり過ぎに注意しましょう。



夏野菜をたっぷり食べる！

夏野菜には、体の中にこもった熱を冷ましてくれる働きがあります。また、体の調子を整えるビタミンも豊富です。たくさん食べましょう。



ビタミンB₁が多い食品を食べる！

ビタミンB₁は、体の中でエネルギーをつくる時に必要なビタミンです。夏は、疲れがたまりやすくなるので、たくさんとることを心掛けましょう。豚肉・うなぎ・豆腐などに多く含まれます。



おしえます!

給食のひみつ

～かんたん ♪ おいしく ♪ 健康に ♪～



学校給食のおいしさのひみつや、調理の工夫を紹介します！
御家庭でも、是非お役立てください。

中華ドレッシング

給食では、サラダのドレッシングを手作りしています。今回は、ごま油の香りがよく暑い夏でも食べやすい、中華ドレッシングを紹介します。

<材料>

酢	大さじ2
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/2

<作り方>

- ① ごま油以外の材料を合わせ、さとう・塩がしっかり溶けるまで混ぜ合わせる。
- ② ①にごま油を少しずつ加え、更に混ぜ合わせる。



☆ここがPOINT☆

ごま油は、さとうや塩など粉末の調味料をしっかり溶かしてから最後に加えます。また、材料とドレッシングを混ぜ合わせる時に、すりごまを加えると、更に香りがよくなります。



給食レシピ

<材料4人分>

卵	2個
塩	少々
油	適宜
だいこん	180g
塩	少々
きゅうり	1/2本
にんじん	1/5本
酢	大さじ1・1/2
さとう	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/3
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/3
すりごま(白)	小さじ2

<大根の中華サラダ>

<作り方>

- ① 卵…炒り卵にして冷ます
だいこん…せん切り
塩をふる
きゅうり…せん切り
にんじん…せん切り
ゆでて冷ます
- ② 〔内の調味料でドレッシングを作る。〕
- ③ ①の材料・すりごま・②のドレッシングを混ぜ合わせる。

