

# ランチニュース



平成20年7月  
大府市教育委員会  
大府市学校栄養士会

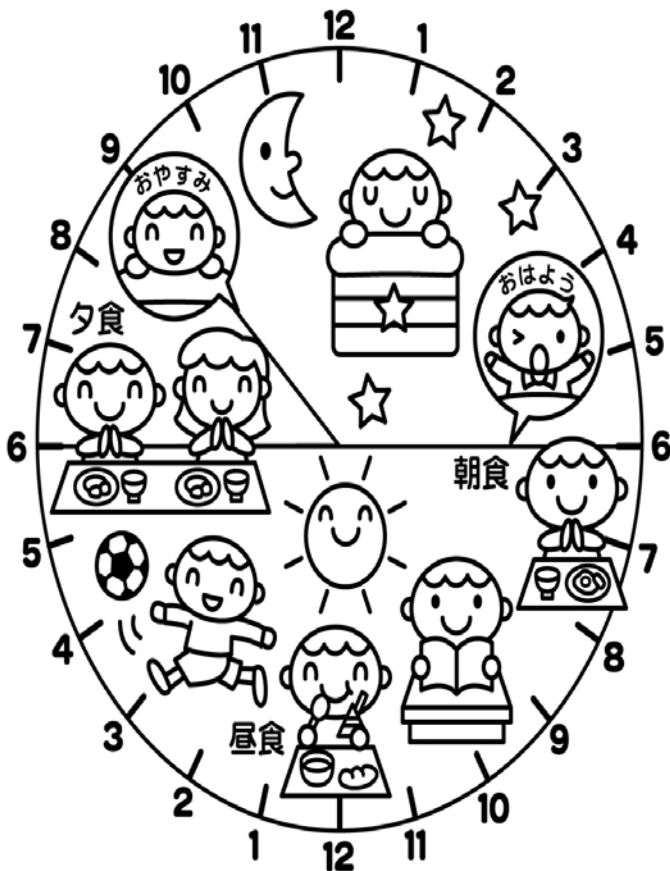
暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。

「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどい時には、病気になるってしまうことを言います。そうならないために、家族で下記のことをチェックしてみましょう。

今月のテーマ

## 規則正しい食習慣を身につけよう！！

1日の生活パターン例



<その1>

### 早寝・早起きを心がけ、朝食をとりましょう

1日のはじまりは、前の晩の寝るところから始まっています。早寝→早起き→空腹→朝ごはんという生活パターンを作ることが大切です。朝から部活に頑張る中学生のみなさんは、特にこのパターンを作り、朝ごはんをしっかりと食べて出かけましょう。

<その2>

### 3食きちんと、できるだけ同じ時間に食べましょう

食事の時間を習慣化することで、体の生活リズムが整い体の中では消化酵素やホルモンの分泌をうながします。

また、食事の内容としては、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

<その3>

### 間食は、次の食事に差しつかえない時間と量にしましょう

間食は、食事で不足しがちな栄養や食品を補ったり、気持ちをリフレッシュさせるために必要なものです。しかし、次の食事に影響を与えない時間や量にするような配慮が必要です。飲み物についても同じようにがぶ飲みに注意しましょう。

## 給食レシピ紹介・・・「切り干し大根の中華風サラダ」

〈材料：4人分〉

ささみ・・・ 1本  
大根・・・ 5cm  
きゅうり・・・ 1本  
塩（板ずり用） 小さじ1/2  
粒コーン缶・・・ 大さじ4杯  
切り干し大根 20g  
棒々鶏ドレッシング 適量

〈作り方〉

- ① ささみはゆでて、冷めてから手でさく。
- ② 大根は、千切りにして水にさらし、水切りする。
- ③ きゅうりは、板ずりしてしばらく置き、千切りにする。
- ④ コーン缶は、ざるにあける。
- ⑤ 切り干し大根は、戻し、5cmほどに切り、ゆでて水で冷ます。
- ⑥ 材料の水気を取り、ドレッシングで和える。

不足しがちな  
食物繊維や鉄分  
が取れます。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」

