

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～」

