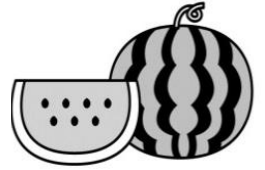


和木町立学校給食センター  
栄養教諭 河口 静佳

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラ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、生活リズムが崩れやすくなります。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ことが大切です。



### 夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

<p><b>な</b>んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p><b>つ</b>めたいものとり過ぎに気をつけよう</p>	
<p><b>や</b>さいをしっかり食べよう</p>	<p><b>す</b>いぶん補給をこまめにしよう</p>	
<p><b>み</b>んなで食事をする機会をつくろう</p>		

### 朝食の3つのスイッチ

朝食を食べると3つのスイッチを入れることができ、健康な1日をスタートさせることができます。

<h4 style="text-align: center;">体のスイッチ</h4> <p style="text-align: center;">朝食を食べる動作や体に食べ物が入ることにより、体温が上がり、体が目覚めます。</p>	<h4 style="text-align: center;">頭のスイッチ</h4> <p style="text-align: center;">脳が働くためには、食べものから得られるブドウ糖が欠かせません。午前中の授業に集中することができます。</p>	<h4 style="text-align: center;">お腹のスイッチ</h4> <p style="text-align: center;">腸内活動を活発にし、排便を促進してくれます。</p>
---	---	--

### 作ってみませんか？

給食センターで提供したメニューです。人気のメニューなので、レシピ紹介をします。

<p><b>※かつおの磯風味 (4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かつおの角切り 200g</li> <li>・片栗粉 適宜</li> <li>・揚げ油 適宜</li> <li>・三温糖 小さじ2強</li> <li>・濃口醤油 小さじ1</li> <li>・みりん 小さじ1弱</li> <li>・トマトケチャップ 大さじ1弱</li> <li>・水 大さじ2</li> <li>・青のり 1.2g</li> </ul> <p>—作り方—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①調味料を火にかけて、たれを作ります。</li> <li>②かつおの角切りに、片栗粉をまぶして180℃の油でカラッと揚げます。</li> <li>③②にたれをからめ、あおのりをふります。</li> </ol>	<p><b>※ごまじゃこサラダ (4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれんそう 140g</li> <li>・キャベツ 80g</li> <li>・にんじん 50g</li> <li>・ホールコーン 40g</li> <li>・しらす干し 10g</li> <li>・白いりごま 大さじ1強</li> <li>・三温糖 小さじ1</li> <li>・薄口醤油 大さじ1弱</li> <li>・サラダ油 小さじ2強</li> </ul> <p>—作り方—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ほうれん草は茹でて、2cm位の長さに切っておきます。</li> <li>②キャベツは短冊切り、にんじんはせんぎりにして、それぞれ茹でて、冷ました後に、水気を絞っておきます。</li> <li>③しらす干しは乾煎りし、ごまは炒った後、軽くすっておきます。</li> <li>④調味料を合わせ、①②の野菜とコーンを和え、③を加えて和えます。</li> </ol>
--	---

