

# いただきますたいむ



## もうすぐ夏休み！

楽しみにしていた夏休みが始まります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心掛け、健康な身体をつくりましょう。そして目標を決めて計画的に過ごしましょう。

## 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ものお休みしている。

**5** クーラーの効いた部屋のなか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

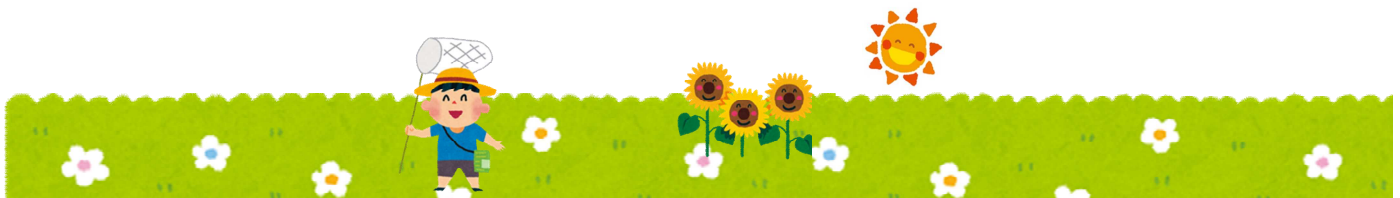
早寝・早起きを心掛け、食事もしっかりとり、正しい生活リズムをつくりましょう。

○が1～3個

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

とても良いです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、元気に夏を乗り切りましょう。



# いただきますいむ

令和5年  
夏休み号

名寄市  
学校給食センター



<材料：4人分>

はるさめ かんそう	50g	
・春雨（乾燥）		
・ハム	40g	
・きゅうり	60g	
・にんじん	20g	
きんしたまご かんそう	12g	
・錦糸卵（乾燥）		
A {	しょうゆ	おお 大さじ1
	さとう	おお 大さじ1
	す	おお 大さじ1
	ごま油	こ 小さじ1

## はるさめ 『春雨サラダ』

<作り方>

- ① 春雨は沸騰した湯で茹でる。
- ② 春雨が茹で上がったたら、ザルに移し水をかけて冷まします。
- ③ きゅうりは水で洗い、薄い輪切り、ハムはせん切りにします。
- ④ にんじんは水で洗い、皮をむき、細いせん切りにします。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせます。
- ⑥ ボウルに春雨、ハム、きゅうり、にんじん、錦糸卵を入れ、Aの調味料であえます



※錦糸卵はご家庭で薄焼き卵を作り、細切りにして使用してもよいですね。

<材料：4人分>

ぶた にく	80g
豚もも肉	
もめんどうふ	300g
木綿豆腐	
たま	160g
玉ねぎ	
にら	20g
はくさい づ	50g
白菜キムチ漬け	
あぶら	こ 小さじ1
油	
さとう	おお 大さじ1
しょうゆ	おお 大さじ1・1/2
さけ	こ 小さじ1
酒	
みりん	こ 小さじ1

## どうふ 『キムチ豆腐』

<作り方>

- ① 豚もも肉は2cm幅に切ります。
- ② 玉ねぎは皮をむき水で洗い、縦半分になり1cm幅のスライスにします。
- ③ にらは水で洗い、3cm長さに切ります。
- ④ 豆腐は2cmのさいの目に切ります。（四角に切る）
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め酒をふりかけ、玉ねぎを加えて炒めます。
- ⑥ 玉ねぎがしんなりしたら豆腐、白菜キムチ漬け、さとう、しょうゆ、みりん、水40ccを加えて煮込みます。
- ⑦ 仕上げに、にらを入れます。
- ⑧ 豆腐がくずれないように混ぜ合わせてできあがりです。



## ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因のひとつと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。豚肉や玄米、豆腐などに多く含まれます。また、柑橘類や梅干し、酢など酸味成分の「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

