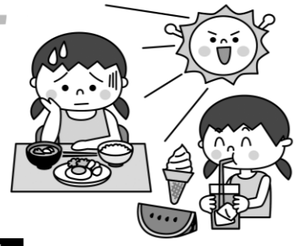
給食だより夏休み号

令和4年 夏休み号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）

まもなく夏休みが始まります。暑さで食欲も落ちてきますが、夏バテにならないためにも、朝食は必ずとるようにしましょう。また、水分補給をしっかり行い、熱中症にかからないように注意してください。

食欲が落ちていませんか？



夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

しっかり朝ごはんを食べて、
1日を気持ちよくスタートさせましょう！

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料

香味野菜

酸味のある食べ物

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

食事を工夫して水分を補給しよう

わたしたちの体をつくっている成分で一番多いのが水です。わたしたちの体は水で満たされていて、その量は大人では約６０％、赤ちゃんでは約８０％にもなります。体重の約１％の水分が体から失われると、のどがかわいたと感じられるようになります。脱水症状が続き、約２０％の水分が失われると、命にもかかわってきます。子供の場合は大人に比べて体内の水分量が多いため、暑い日に汗をかくなど、体から水分が失われることで体調を崩しやすくなります。そうならないためにも、のどのかわきを感じる前に、こまめに少しずつ水分を取り、**食事の時に水分の多い野菜や果物などを積極的に食べるようにして、上手に水分補給することが大切です。**

家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料水など、糖分をたくさん含むものを飲み過ぎると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にもなります。

スポーツドリンクは、運動して汗が大量に出た時や、軽い脱水症状を起こしてしまった時は、水分やミネラルを効率よく補給できますが、普段の水分補給に飲み過ぎると糖分のとり過ぎにつながります。

～給食の人気メニューを作ってみよう！～

1学期に給食に登場した人気のメニューを紹介します。長く楽しい夏休みに、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

☆ドライカレー☆

【　材料：４人分　】
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
- しょうが（みじん切り）・・１かけ
- にんにく（みじん切り）・・１かけ
- 豚もも挽肉・・・・・・・・・１６０g
- 鶏レバーそぼろ・・・・・・・２０g
- 赤ワイン・・・・・・・・・・小さじ1
- 玉ねぎ（粗みじん）・・・・1個
- にんじん（粗みじん）・・・1/2本
- ピーマン（粗みじん）・・・1個
- ☆砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1
- ☆コンソメ・・・・・・・・・2.5g
- ☆トマトケチャップ・・・・大さじ1
- ☆りんご（すりおろす）・・小さじ1
- ☆カレー粉・・・・・・・・大さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・・・少々

【　作り方　】
① サラダ油で、しょうが、にんにくを炒め、豚ひき肉、鶏レバーそぼろを入れて、赤ワインをふり、肉の色が変わるまでよく炒める。
② 玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
③ 火が通ったら、ピーマン、☆の調味料を入れて煮込む。
④ 塩で味を調整し、汁気がなくなるくらいになったらできあがり。

※玉ねぎをあめ色になるまで炒めるのがポイントです！

※鶏レバーそぼろは、生のレバーをゆでて、細かく刻んで入れると、カレーの風味でレバーのにおいも気になりませんよ♪
夏バテ予防にもおすすめです。

夏休みはお手伝いをしよう！

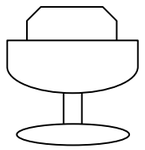
夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後片付けを手伝ったりしてみましょう。

☆鶏ささみのレモン煮☆

【　材料：４人分　】
- 鶏ささみ・・４枚
- 塩・・・・・少々
- こしょう・・少々
- かたくり粉・適量
- 揚げ油
- ☆さとう・・・大さじ1
- ☆しょうゆ・・大さじ2/3
- ☆レモン果汁・・大さじ2/3

【　作り方　】
① とりささみは軽く塩こしょうをふっておきます。
② ☆の調味料を合わせて鍋に入れ沸騰させてタレを作ります。
（器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分程度温めてもいいです。）
③ 鶏ささみにかたくり粉をつけて油で揚げます。
④ 揚げた鶏ささみに②のタレをかけます。

ひとりでもできるかんたんおやつ



ウーロン茶ゼリー

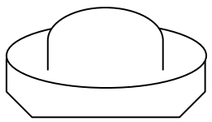
★ウーロン茶ゼリー★

（材料4人分）
- ウーロン茶　４００ｍｌ
- ゼラチン　１０ｇ
- 熱湯　１００ｍｌ
- 練乳　お好みで♪
- ゼリーカップ

ウーロン茶の代わりに果汁のジュースでも作れます。
ウーロン茶でもジュースでも、常温にしておいたものに溶かしたゼラチンを混ぜるのがコツですよ。

（作り方）
① 大きめのボールに熱湯を入れ、ゼラチンを振り入れて、完全に溶けるまでよく混ぜる。
② 完全に溶けたら、ウーロン茶を加えてさらによく混ぜる。
③ ゼリーカップに注ぎ、冷蔵庫で２時間位冷やして練乳をかけて出来上がり。

ヨーグルトアイス



★ヨーグルトアイス★

（材料4人分）
- プレーンヨーグルト　２００ｇ
- 生クリーム　２００ｍｌ
- さとう　大さじ4
（好みの甘さに調整）
- ももの缶詰　適量（好きな果物でOK）

（作り方）
① ボールに生クリームとさとうを入れ、泡だて器でヨーグルトの固さになるように泡立てます。
② ヨーグルトともも缶を合わせ、①を加えて混ぜます。
③ ②を冷凍庫で凍らせます。※途中で２～３回位全体をかき混ぜるとなめらかに出来上がります。