

# 食育だより 7月



令和4年 7月14日  
佐世保市立日野小学校



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにはぜひ、食事の準備や後片づけのお手伝いをしたり、大好きな家族のために料理を作ってあげたりしてみましょう。

## 夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



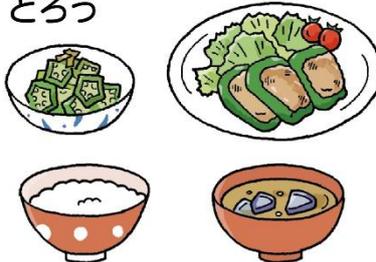
### 夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

# 大好きな家族のためにつくってみよう!!

まずは一品から挑戦しましょう ~給食のメニューより~



## ツナそぼろ



<材料・分量（4人分）>

ツナ缶	180g
しょうが	少々
油	適量
卵	1個
コーン	50g
むき枝豆	30g
砂糖	大さじ1 小さじ2
こい口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

<つくり方>

- ①しょうがをすって汁だけとっておく。
- ②フライパンを熱し、そぼろ卵を作る。
- ③フライパンに油を熱し、ツナと①を炒める。
- ④コーンとむき枝豆を加え、さらに炒める。
- ⑤調味料を入れ味つけする。
- ⑥②を加え、混ぜ合わせる。

包丁をほとんど使わない簡単メニューです。  
ごはんのにせて丼にして食べましょう。

## 韓国風焼き鳥



<材料・分量（4人分）>

鶏肉もも（30g）	8個
こい口しょうゆ	大さじ2強
砂糖	大さじ1 小さじ2
酒	小さじ1弱
おろしにんにく	少々
しょうが	少々
ごま油	小さじ1
一味唐辛子	少々

<つくり方>

- ①しょうがをすって汁だけとっておく。
- ②調味料を合わせ、肉を漬け込む。
- ③オーブンの場合・・・天板に②の肉を並べ、180℃15分間焼く。
- ③フライパンの場合・・・フライパンに油を熱し、②の肉を焼く。焦げやすいので火加減に注意し、両面がこんがり焼けたら、蓋をして蒸し焼きにする。

何個でも食べられるごはんに向くメニューです。

## きゅうりのピリッと漬け



<材料・分量（4人分）>

きゅうり	中2本
砂糖	小さじ2
こい口しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1強
ごま油	少々
ラー油	少々
食塩	少々
白ごま	大さじ1/2
一味唐辛子	少々

<つくり方>

- ①きゅうりは少し厚めの輪切りにする。
- ②さっと湯通しし、水冷する。
- ③白ごまは煎っておく。
- ④調味料を合わせ、②とあえる。

とっても簡単! 多めに作って冷蔵庫に冷やしておいてもいいですね。