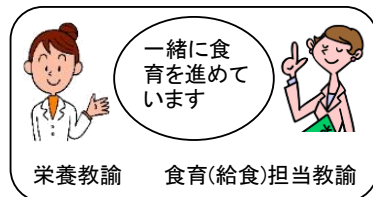


食育だより

2025年 7月 加古川市食育・栄養研究部会

梅雨が終わると、本格的な夏が始まりますね。暑い夏を元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活や食事、こまめな水分補給など、気をつけなければいけないことがたくさんあります。夏バテしないように生活リズムを整え、暑い夏も元気に過ごしましょう。



生活リズムを整えて、夏バテをふきとばそう!

食事

体を動かすために、絶対に食事は欠かせません。特に、1日の始まりの朝ごはんは、必ず食べましょう。



すいひん

起きる時間、寝る時間が毎日違うと、体の中のリズムも整わず、体調をくずしてしまいます。早寝・早起きを心がけましょう。



うんどう

1日1回は外で体を動かしましょう。適度な疲れにより食欲が増し、深い睡眠にもつながります。



休そく

運動の途中や後には、必ず体を休めましょう。疲れがたまると、食欲がなくなります。



夏の食事にひと工夫を!



・夏野菜をたっぷり!

夏野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。また、水分が多く体温を下げる働きがあります。旬の時期は味もよく、栄養価も高いので心がけて食べるようにしましょう。

・味つけで食欲アップ↑

カレー粉などの香辛料、酢やレモンなどの酸味のあるもの、しそや生姜などの香味野菜は、胃酸の分泌を活発にし、食欲をアップします。



出典:いらすとや

飲み物で上手に水分補給!



・コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。カフェインの入っていない麦茶や水などがおすすめです。

・衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

・スポーツドリンクも上手につかって!



運動してたくさん汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用して、塩分も補給するとよいでしょう。

作ってみませんか?おいしい昼ごはんレシピ!



* キムチラーメン *



あつい夏においしい!

(材料 4人分)

中華麺(生)	140 g
豚肉	60 g
にんじん	50 g
白菜	90g
もやし	60g
チンゲンサイ	25g
カーネルコーン	40 g
わかめ(乾)	1.2 g
白菜キムチ	70 g
ポークビヨン	50g
塩	少々
淡口しょうゆ	小さじ1/2
みそ	小さじ4
酒	小さじ1/2
豆板醤	適量
ごま油	適量
だし汁	400cc

(作り方)

- ①豚肉は一口サイズに切る。にんじんはせん切り、白菜・チンゲンサイは1cmに切り、もやしはざく切りにする。わかめは水でもどしておく。
- ②鍋にだし汁とブイヨンを入れ沸騰させる。
- ③豚肉と酒を入れ火が通ったら、にんじんを加える。沸騰したら、白菜・もやし・コーンも加える。
- ④白菜キムチと塩・淡口しょうゆ・みそを加える。辛さを調整しながら豆板醤を加える。
- ⑤麺とチンゲンサイ・わかめを加え、ごま油を落として味を整える。

* 給食は上記の作り方のように、スープに具材を入れながら作っていきますが、家庭ではみそラーメンに炒めた具材をトッピングしてもおいしいです。具材は、塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤・ごま油で味つけをしてください。

* 給食のラーメンは、パンやごはんと一緒に食べるため、一人分がお汁くらいの少なめの量になります。

加古川市食育マスコットキャラクター「もぐビー」

