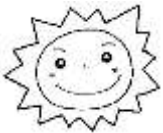


# ぱくぱくだよい

いよいよ7月、この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることで、朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。



## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

### 元気ポイント1



### 元気ポイント2

## まずは早起き&朝ごはん

## 上手に水分補給しよう！



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活のリズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。早起き+朝ごはんをしっかりと守るようにしましょう。

元気に一日をスタート！

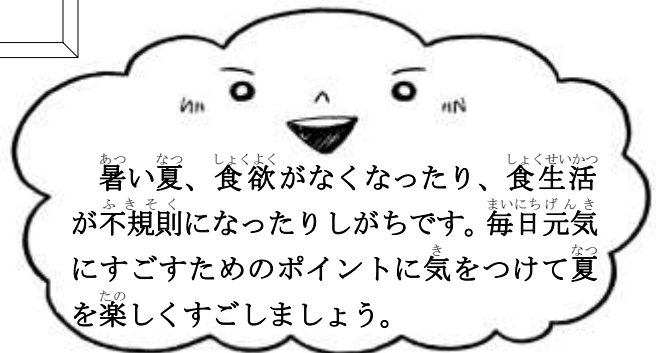


汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房が効いた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

### 朝寝坊&朝ごはんぬきでは…



一日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントに気をつけて夏を楽しくすごしましょう。

### 元気ポイント3



夏野菜を  
たくさん食べよう



7月の給食からレシピを紹介します★

# 夏野菜の卵とじ



# なすとかぼちやのそぼろあん

<材料>(1人分)

豚肉(牛肉)	15g	} こま切れ A
しょうが	0.4g	
しょうゆ	1g	
なす	20g	短冊
にんじん	10g	短冊
たまねぎ	30g	スライス
ごぼう	10g	ささがき
さやいんげん	10g	2cm
板麩	3g	(水で戻す)
白滝	20g	
卵	1/2個	
削り節	3g	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1/2	
水	30g	

【作り方】

1. 削り節と水でだしをとる。
2. なす・にんじんは短冊、玉ねぎは薄くスライス、ごぼうはささがきにする。さやいんげんは2cmくらいの長さに切りゆでておく。
3. 肉に下味Aをつけておく。
4. だし汁にごぼう・しらたき・にんじん・肉・たまねぎ・なす・板麩の順に煮る。
5. 煮えたら、調味料を入れる。最後に溶いた卵・さやいんげんをいれて火が通ったらできあがり。

<材料>(4人分)

かぼちゃ	40g	角切り
なす	40g	1cm位の半月
ひき肉	20g	
(豚でも鶏でもよい)		
たまねぎ	20g	あらめのみじん
枝豆むき身	5g	
しょうが	0.5g	みじん
サラダ油	小さじ1/4	
砂糖	小さじ1/2	} A
しょうゆ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/5	
だし汁	20g	
(給食は鯉節で出しをとっています)		
でんぷん	小さじ1/2	
揚げ油	適宜	

【作り方】

1. かぼちゃ、なすを油で揚げる。
2. 深めのフライパンに油をひき、しょうが・肉・玉ねぎの順に炒める。
3. 材料に火が通ったら、だし汁・Aの調味料を入れる。
4. 味がなじんだらでんぷんをといて入れ、とろみをつける。揚げたなす・かぼちゃを入れ混ぜる。
5. 最後に枝豆むき身を入れてできあがり。



夏野菜をたっぷりとれる  
献立です。