

なつ やす **夏休みの食生活** 7月号
しよく せい かつ

なつやす ちゆう げんき 夏休み 中も元気にすごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

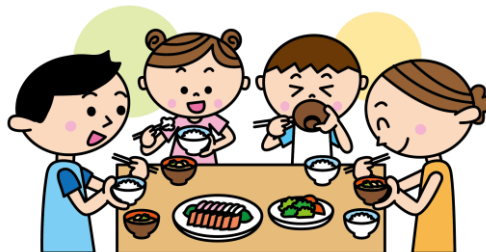
いち にち さん かい しよく じ き そく ただ **1日3回の食事を規則正しくとろう!**

はやね はやお 早寝・早起きをして、あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

えい しよう **栄養のバランスを考えよう!**

ひる じぶん へら 自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

げん き す **~元気に過ごすためのポイント~**



こうにゆう ばあい 例 **コンビニで購入する場合**

しよく (おにぎり) **主食**

しよく さい (ゆで卵) **主菜**

ふく さい (サラダ) **副菜**

<p>しよく 主食</p> <p>おも (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>はん ご飯・パン・めん類</p>	<p>しよく さい 主菜</p> <p>おも からだ (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>にく さかな たまご だいす 肉・魚・卵・大豆</p> <p>ちゆうしん 中心としたおかず</p>	<p>ふく さい 副菜</p> <p>おも からだ ちゆうしん (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>やさい 野菜・きのこ・いも 海藻類</p> <p>ちゆうしん 中心としたおかず</p>	<p>くだもの 果物・乳製品</p> <p>にゆうせいひん</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
--	---	---	--

 **カルシウムをとろう!**

きゆうしよく 給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

大豆・大豆製品

切り干し大根

小松菜などの青菜

小魚

ごま

ひじき

干しエビ

日本の郷土料理

7月 沖縄県

沖縄は江戸時代まで独立した琉球王国でした。と
なりの中 国や日本の影響を受けながら独特の文化を
受け継いでいます。

7月13日(金)

ジュースー ぎゅうにゅう

おさかなメンチカツ

アーサーじる



かいそう
おきなわで
もずく、う
がとれます

ぶた肉

「ブタに始まりブタに終わる」とい
す。肉ぞうから耳、足、血えきまで、
から来る使者をもてなす料理として、

ジュースー (炊き込みごはん)

豚肉や昆布がたっぷり入っ

中国 からのお客様をもてなす宮廷料理や
自然の恵みを生かした素材を味わう家庭料理、
アメリカの影響を受けた料理が受け継がれ、
食事を「ヌチグスイ(命の薬)」といつてと
ても大切にしています。

きゅうしょくコーナーでは

「きょうどりょうり」のしょうかいや

「こんだて」についてのせつめいをしています。

NO.1

きょうのこんだてについて

今日のピリから肉じゃがはコチュジャンという調味料を使
いました。コチュジャンは朝鮮半島で使われている調味料
です。旨辛い味で、野菜につけたり、炒め物に使います。

サラダにわかめを使用しました。わかめ、ひじき、のり、こ
んぶは海藻とよばれます。日本人は世界の人々にくらべて、た
くさん海藻を食べます。海藻は海の野菜ともいわれますが、今
ではスーパーフードとしてアメリカでも人気があります。

ナムル

ざいりょう にんぷん
材料は4人分

だいこん	60g	せん切り
こまつな	120g	2cm切り
にんじん	20g	せん切り
根しょうが	少々	みじん切り
にんにく	少々	みじん切り
しょうゆ	8g	(大きじ1/2弱)
りんご酢	3.2g	(小さじ2/3強)
ごま油	2g	(小さじ1/2)
さとう	1.6g	(小さじ1/2)
一味とうがらし	少々	
白すりごま	4g	(小さじ2)



つくり方

- ① 野菜をそれぞれゆでてさます。
- ② しょうが、にんにく、しょうゆ、りんご酢、ごま油、さとう、一味とうがらしは、あわせて加熱しさます。
- ③ ごまは、いってさます。
- ④ ①②③をあわせてあえる。