



# 夏の食生活

夏バテにならないためのポイント

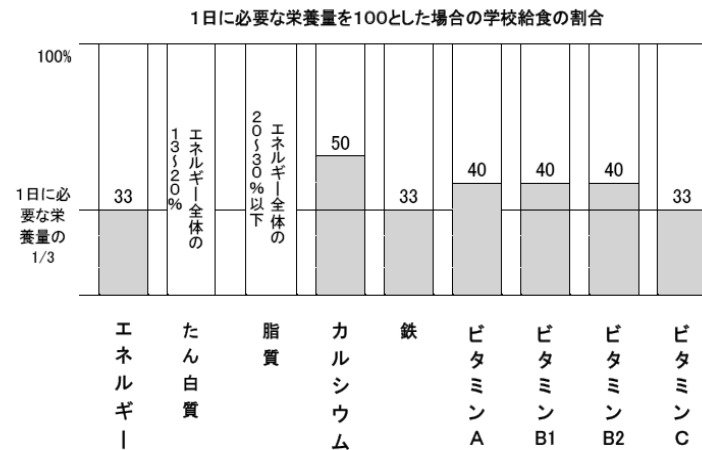
<p><b>しっかり食べよう！ 朝ごはん</b></p> <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといってもごはんやふりかけや、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。</p>	<p><b>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！</b></p> <p>清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、余計のどがかわいたり、食欲がなくなったりします。</p>	<p><b>色の濃い野菜を 食べよう！</b></p> <p>不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。色の濃い野菜は油に溶けるビタミンを多く含んでいるので、油炒めなどにしましょう。</p>	<p><b>卵、肉、魚などの たんぱく質をしっかりとろう！</b></p> <p>たとえば…</p> <p>そうめんやざるそばを食べる時には、たんぱく質を多く含む食品も食べましょう。</p>
---	--	--	---

育ちざかりの子どもたちにとっては、1回1回の食事が『健康なからだづくり』につながっていきます。

## 学校給食の栄養について

学校給食では、小中学校の児童生徒が一日に必要な栄養量のおよそ1/3を、特に家庭の食事では不足しがちなカルシウムは、栄養量の50%を摂取できるようにしています。

富谷市では、文科省で定めた学校給食摂取基準に基づき、安全で、おいしい給食になるよう、献立を作成しています。



# 夏野菜をしっかり食べよう！

夏野菜は栄養たっぷり、積極的に食べてほしい食品です。主なものを紹介します。

<p><b>ピーマン</b></p> <p>独特の香りと苦みがありますが、ビタミンCとEがバランス良く多く含んだ緑黄色野菜です。</p>	<p><b>なす</b></p> <p>ほとんどが水分で、低カロリーの野菜です。鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。</p>	<p><b>きゅうり</b></p> <p>しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かい「いぼ」があるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。水分やカリウムが豊富です。</p>
<p><b>トマト</b></p> <p>真っ赤な色素のものは、リコピンとよばれ、老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。</p>	<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>β-カロテンが多く含まれ、目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンCやEもたくさん含まれています。</p>	<p><b>とうもろこし</b></p> <p>糖質やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。</p>

**ラタトゥイユ**

夏野菜で作ってみてね。  
南フランスの煮込み料理だよ！

《材料》4人分  
夏野菜(なす・ズッキーニ・ピーマンなど) … 数種類合わせて150g(角切り)  
たまねぎ…160g(角切り)  
トマト …130g(皮むきしておく)  
鶏肉 …120g(2cm角切り)  
にんにく…1かけ(みじん切り)  
オリーブオイル…3g  
赤ワイン…4g  
トマトケチャップ…40g  
砂糖…2g 中濃ソース…8g  
コンソメ…3g  
塩・こしょう…少々 (乾)バジル…少々

《作り方》  
① 材料は、食べやすい大きさに切る。  
② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、にんにくと鶏肉を炒め、たまねぎ、夏野菜(ズッキーニ・なす・ピーマンなど)を炒める。  
③ ざく切りにしたトマトと調味料を入れてふたをして、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。(野菜から出る水分だけで煮る。ただし、水分が少ない場合は、水を少し加えて煮てもOK。)  
④ 塩・こしょうで味をととのえて、バジルを散らして出来上がり。