




## 夏休みを元気に過ごすための10か条

**1 早寝・早起き・朝ごはん**



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊ががちです。規則正しい生活を心がけましょう。

**2 食事は1日3食決まった時間にとる**



朝 昼 夕 生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

**3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす**



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

**4 水分補給はこまめに行う**



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

**5 冷たい物を取りすぎない**



内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。

**6 おやつを食べるなら、時間・量を決める**



何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。

**7 夜食はなるべく食べない**




寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

**8 食事の後は歯を磨く**



虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。

**9 旬の野菜や果物を食べる**



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

**10 食事のお手伝いに挑戦する**



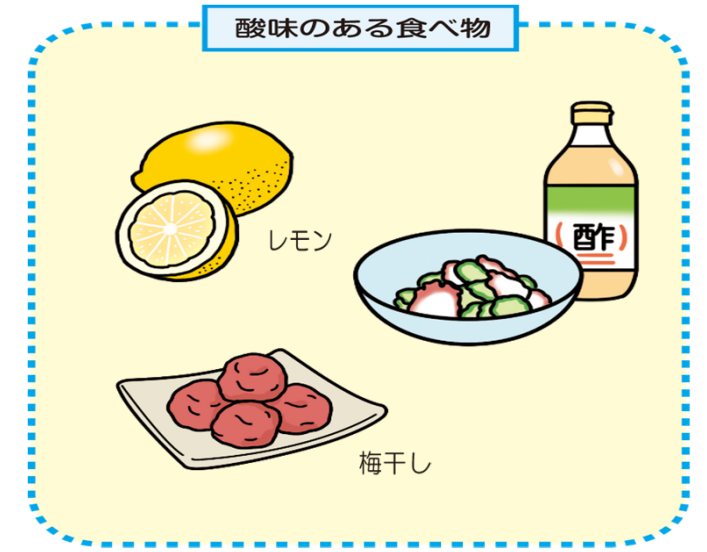
おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

## 夏ばて予防に酸味を利用しよう!

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなるなど、「夏ばて」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれる食べ物が、酸味のあるものです。

食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事を利用すると、食欲が増します。また酸味は、疲労回復にも役立つともいわれています。

酸味を上手に利用し、夏ばてを予防しましょう。




## 夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。


**こんなことにご注意ください**



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。

**つけない** 手、調理器具、野菜などは、よく洗う

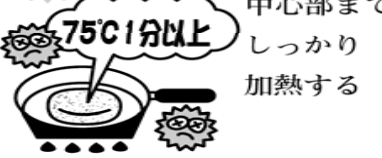


**増やさない** 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する



**やっつける** 肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する

75℃1分以上



### ☆ 鉄分の多い給食メニュー ☆

- 【材料：一人分】
- じゃがいも.....55g
  - 冷凍鶏レバーの立田揚げ.....16g
  - 揚げ油.....適宜
  - むぎ枝豆(冷凍).....4g
  - トマトケチャップ.....4g
  - トマトピューレ.....5g
  - きび砂糖.....0.5g
  - 本みりん.....0.5g
  - 中濃ソース.....1.1g
  - 水.....1.3g

### ポテトと鶏レバーのケチャップ和え

- 【作り方】
- ①じゃがいもはさいの目に切り、油で揚げる。
  - ②鶏レバー立田揚げを油で揚げる。
  - ③枝豆はゆでておく。
  - ④鍋に調味料を入れて加熱する。
  - ⑤④に揚げたじゃがいもと鶏レバーを入れて混ぜ合わせ、枝豆をちらして出来上がり。

※給食では衛生面などのことから冷凍鶏レバーの立田揚げを使用しています。生のレバーを使う場合は、食べやすい大きさに切り、牛乳につけて臭みを取り、おろししょうが、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げてください。