

なつやす びゅう  
夏休み号

# しょくせいかつ 食生活だより



令和3年7月  
尾道市教育委員会

いよいよ夏休みが始まります。  
夏休みは学校がないからと、ついつい夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をしてしまい朝ごはんを食べなかつたり、おやつを食べ過ぎたりと、食生活のリズムが乱れやすくなります。暑さに負けず元気に過ごすために、「規則正しい生活リズム」と「バランスの良い食事」を心がけましょう。

### かぞく 家族のためにごはんをつくってみよう!

- ① 家族の好みをチェックし、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのか考える。
- ② 栄養バランスを考えて献立をたてる。
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う。
- ④ つくる順番などを考えて、段取りよく調理をする。
- ⑤ おいしそうに盛り付けをする。
- ⑥ みんなそろって「いただきます!」
- ⑦ 食べたら、きれいに後片付けをする。

### がっこうきょうしゅく こんだて 学校給食の献立から なすとトマトのスパゲッティ

さいりょう こんだて  
(材料 4人分)

スパゲッティ	100g
豚ももスライス	60g
カットベーコン	40g
にんにく	0.8g
油	適量
にんじん	40g
たまねぎ	160g
しめじ	40g
トマト	40g
なす	40g
ダイストマト缶	40g
パセリ	2g
ケチャップ	大さじ2勺
塩	少々
こしょう	少々

- ① たまねぎ、にんじんは千切りにする。しめじは小房にわける。トマトはざく切りにする。なすは薄い半月切りにする。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンを温めて、油を伸ばして、にんにく、豚肉、ベーコンを炒め、①を火が通りにくい順に入れ、さらに炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、調味料を加える。
- ④ ③に茹でたスパゲッティを加え、パセリをかける。

### きりほしだいこん す もの 切干大根の酢の物

さいりょう こんだて  
(材料 4人分)

切干大根	16g	① 切干大根とわかめは水で戻し、食べやすい長さで切って、さっと茹で、冷ます。
干しカットわかめ	1g	② きゅうりは輪切りに、にんじんは千切りにする。
にんじん	30g	③ ②ともやしをさっと茹で、冷ます。
きゅうり	20g	④ ③の水気を切り、調味料と和える。
もやし	80g	
白ごま	4g	
さとう	8g	
淡口しょうゆ	12g	
酢	8g	

### こんだて ★献立をたてる時のポイント★

- ① 主食を決める
- ② おもなおかずを決める
- ③ 足りない食品を補う おかずや汁物を決める

# おやつは時間と量を決めて食べよう



テレビを見ながらおかしをダラダラ食べて、気が付いたらたくさん食べていた! ということはありませんか? おかしの食べすぎは、生活習慣病という病気につながります。

おうちの人と相談して、食べる時間と量を決めて、おやつを食べようにしましょう。



## こんなおやつの食べすぎに注意

さとう たくさん含まれています

ジュース チョコレート クッキー

しじつ えんぶん 脂質や塩分がたくさん含まれています

ポテト スナックがし カップめん

## ★おやつにおすすめ!



**季節の果物**  
からだの調子をととのえるビタミンやミネラルがたっぷり!



**牛乳**  
からだの成長を助けるカルシウムがたっぷり!



**ヨーグルト**  
カルシウムや、おなかの調子をととのえる乳酸菌が含まれているよ!

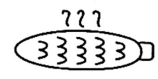


**かたいおせんべい・するめ**  
よくかんで食べると、あごの力がきたえられるよ!

## ★こんな手作りおやつはいかが?



**ふかしも**  
さつまいもやじゃがいもなどを蒸す。電子レンジでもOK!



**ゆでトウモロコシ**  
洗ってラップでくるみ、4~5分レンジでチン!



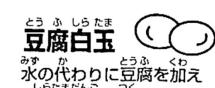
**野菜チップス**  
スライスした野菜をキングシートにのせて2~3分レンジでチン! こげやすいので様子を見ながら加熱してね。



**フルーツシャーベット**  
果物を食べやすい大きさに切って、凍らせるだけ。



**バナナシェイク**  
凍らせたバナナと牛乳(ヨーグルト)をミキサーにかける。



**豆腐白玉**  
水の代わりに豆腐を加えて白玉団子を作る。フルーツの缶詰、ゆであずき、きなこなど、お好みの食べ方でどうぞ。

