食育だより　8.9月

令和８年８月
秩父第一中学校共同調理場発行

夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。しかし、夏ばてを起こしてしまっては夏休みを楽しむことができなくなってしまいます。しっかりと食事をとって夏ばてを予防し、有意義な夏休みを過ごしましょう。

夏ばてしないために避けたい！

夏休み中のNG食習慣





×朝ごはんを食べない



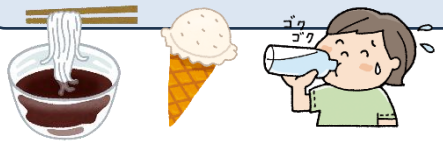
朝食を抜くと、エネルギーが不足し夏ばてしやすい体になってしまいます。朝ごはんをしっかり食べるために、休み中も早寝・早起きを心がけましょう。

×おやつをたくさん食べる

おやつをたくさん食べる→ごはんの量が減る→栄養不足→夏ばてになる！という悪循環になります。おやつはごはんが食べられるくらいの量にして、だらだら食べるのはやめましょう。

×冷たいものばかり食べたり飲んだりする

暑いからといって、そうめんやアイス、冷たいジュースなどの冷たいものばかり食べていると胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。ほどほどが大事です。



休みだからといって気を抜かず規則正しい生活も心がけましょう！



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい　栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



作ってみませんか

《厚揚げの五目煮》

【材料】　４人分

厚揚げ	３枚
豚肉	120ｇ
玉ねぎ	１個
にんじん	1/3本
たけのこ水煮	60ｇ
さやいんげん	25ｇ
サラダ油	大さじ１
だし汁	１カップ
しょうゆ	大さじ２
砂糖	大さじ１
みりん	大さじ１
酒	大さじ１
水溶き片栗粉	適量

［作り方］

① 下準備をする。
厚揚げは湯をかけ油抜きをして食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切りにする。

② 鍋にサラダ油をひき、材料を炒める。

③ だし汁と調味料を加えて煮る。

④ いんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

【食育 English】食事の時に使える英語フレーズ

・Let's eat!　/Bon appétit
（いただきます！）
・Thanks for the meal！
（ごちそうさまでした！）
・Can I have some more, please?
（おかわりちょうだい）
・Everything looks amazing!
（どれもすごくおいしそう！）
・How did you　make it?
（これどうやって作ったの？）
・Let me have a bite! /・Do you want a bite?
（一口ちょうだい！）　（一口食べる？）

※「いただきます」や「ごちそうさま」は英語にはない表現ですがこんな風にいわれることもあるよ

