

食育通信

令和8年7月号
大阪市立南田辺小学校

夏の食生活について

いよいよ本格的な夏が始まります。この時期「夏バテ」や「熱中症」に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごすためには栄養バランスの良い食事を心がけて、太陽の恵みをいっぱい浴びた夏野菜や、果物を毎日の食卓に取り入れてみましょう。

夏の食生活 気をつけたい 3つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる



朝食をぬいてしまうと、夏の疲れを悪化させてしまいます。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べるように心がけましょう。

2 栄養バランスを考えた食事



暑さで食欲が落ちると、そうめんなどのあっさりしたものだけになり栄養バランスが偏りがちです。主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵などを使った料理）、副菜（汁物やサラダなど）をそろえることが大切です。

3 おやつとり方に気をつける



糖分の多い冷たい飲み物のとり過ぎは胃腸の働きを弱くします。熱中症予防には、水やお茶を基本に水分補給をしましょう。夏休み、給食がない日は、カルシウムやビタミンが不足がちです。おやつに牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物などで足りない栄養素を補いましょう。



～夏バテ予防に食欲がすすむ工夫～

料理に香味野菜（しょうが、しそ、にんにくなど）を添えたり味にアクセントをつけましょう。レモンや酢の酸味を加えたり、香辛料を、上手に使うことで風味が増し食欲増進につながります。エアコンで冷え切った体には温かいスープがおすすめです。



香味野菜



レモンの酸味でさっぱり



香辛料で風味を



温かいスープ

～夏野菜を食べましょう～

～給食メニューをご家庭で作りやすいレシピにアレンジしてご紹介～



作ってみませんか

夏野菜のカレーライス

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜にはビタミン・ミネラル（無機質）がたっぷり!

【材料】6皿分

- 牛肉:250g(一口大)
(豚肉・鶏肉でもOK)
- かぼちゃ:1/4こ(角切り)
- なす1本(半月)
- たまねぎ:中1こ(大切り)
- ピーマン1こ(大切り)
- トマト:半分(ざく切り)
(トマト缶でもOK)
- セロリ・にんにく:適量
- 油:大さじ1
- カレールウ:1/2箱
- 水:850ml

【作り方】

- ① なすは水にさらして、アクを抜く。
- ② 鍋に油を熱しセロリ・にんにくを香りよく炒める。
- ③ 牛肉を炒め、たまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順に炒め、トマト、水を加えアクをとりながら、中火で煮る。
- ④ 材料がやわらかくなれば、カレールウで味付けして煮こむ。

※水の量、カレールウはお好みで調整して作ってください。

