



例年より早く梅雨が明け、本格的な暑さの夏がやってきました。栄養・運動・休養をしっかりと、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。



夏休みも元気に過ごすために…

1学期も残りわずかとなり、待ちに待った夏休みはもうすぐです！しかし、学校がないからと、夜ふかしをしたり、寝坊して朝ごはんを食べなかつたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすための食生活のポイントをおさえ、楽しい夏休みにしましょう！

① 1日3食、しっかり食べよう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとりましょう。特に、朝ごはんは、体を活動できる状態にするためにとても大切です。また、給食のように、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べましょう！



② 水分補給をこまめにしよう！

熱中症を予防するためには、こまめに水分をとることが大切です。マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなるので注意しましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。



③ おやつのだらだら食べはやめよう！

おやつをだらだら食べると、虫歯になりやすくなったり、カロリーや脂質のとりすぎで、肥満になります。おやつは1日200キロカロリー程度を目安に、時間と量を決めて食べましょう。



④ カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。牛乳や乳製品、大豆製品、切り干し大根、小魚などカルシウムの多く含む食品を積極的にとりましょう。特に牛乳は、カルシウムの吸収率が高く、おすすめです！



「本格だし」でもっとおいしく！

夏休みにチャレンジ！

みなさんは、「だし」をとったことはありますか？天然の素材からとっただしは、香りが高く、コクがあり、いつもの料理をより上品な味わいに仕上げてくれます！家庭科の授業で「だしのとり方」について学んだ中学2年生は、「黄金色で、やさしい香りがした！」と絶賛でした。ぜひ、夏休み中に本格だしに挑戦してみましょう！

～だしのとり方（約4人分）～

<p>かつおだし</p> <p>・水 900ml ・かつお節 約30g (かつお節の量は汁に対して2~4%)</p> <p>①沸騰した鍋にかつお節を入れ、1分間加熱し、火を消す。</p> <p>②3分程度経ち、かつお節が沈んだら、ざるなどを使って濾す。</p>	<p>昆布だし</p> <p>・水 900ml ・昆布 約10g (昆布の量は汁に対して1~2%)</p> <p>①水を入れた鍋に昆布を入れ、30分浸水させる。</p> <p>②鍋を火にかけ、沸騰前に昆布を取り出す(できれば弱火でゆっくりと沸騰させるとよい)。</p>	<p>煮干しだし</p> <p>・水 900ml ・煮干し 約18g (煮干しの量は汁に対して2%)</p> <p>①煮干しの頭とはらわたをとる。</p> <p>②水を入れた鍋に煮干しを入れ、30分浸水させる。</p> <p>③鍋を強火にかけ、沸騰したら中火にし、5分程度煮て、煮干しを取り出す。</p>
---	---	---

昆布だしをとった後、かつお節を入れてだしをとることで、混合だしができます。混合だしは、昆布のうまみ(グルタミン酸)とかつお節のうまみ(イノシン酸)が合わさり、相乗効果でうまみが増します！

