

夏らしい暑い日が続くようになりました。体調管理はできていますか。いよいよ今月末から、待ちに待った夏休みです。長い休みになると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことが大変です。今月は、夏休みを快適に過ごし、気持ちよく新学期を迎えられるための4つの心得を紹介します。

夏休みの心得

一. 早寝・早起き・朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。早起きをするためには、夜更かしをしないようにして、早く寝ましょう。



二. 水分補給をしっかりと



体の中にある水分は、約 60~70%といわれています。成人では、体重の 2%が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動機能の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。ただし、スポーツドリンクは甘いので、つつい飲みすぎになります。飲みすぎると、糖分のとりすぎ

になるので気をつけましょう。薄めたり、水やお茶と併用したりして飲みましょう。



三. 忘れないで牛乳・乳製品

給食がある日は毎日飲む牛乳ですが、休みの日になると牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが、豊富に含まれています。夏休み中でもしっかりとるように心掛けましょう。あま〜いお菓子やスナックを牛乳やチーズ、ヨーグルトに変えてみてはいかがでしょうか？



四. 家族みんなで食育実践

夏休みは家族と過ごす時間が多くなるかと思いますが。ぜひ、お手伝いをしましょう。買い物、朝ごはん作り、食器の片付け…。ちょっとしたことでいいので、実践してみてください。そして、家族そろって「いただきます」「ごちそうさま」、笑顔あふれる食卓の時間を少しでも多く作りましょう。

今月は、給食の人気メニュー「サケのホイル焼き」を紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。



☆サケのホイル焼き☆

【材料】(4人分)

- ・サケの切り身…4切れ
- ・えのきたけ…1/2 パック
- ・マヨネーズ…大さじ 4
- ・塩・コショウ…少々
- ・ぶなしめじ…1/2 パック
- ・たまねぎ…小 1/2 個
- ・みそ…小さじ 1

※アルミホイルはサケ 1 切れが十分に包める大きさに切る。(4枚用意する。)

【作り方】

1. サケに塩・コショウをふり、下味をつけておく。
2. しめじ、えのきは石づきを取り、さいておく。たまねぎはスライスする。
3. 2の材料をマヨネーズとみそで和える。
4. 1のサケの水気を拭き取り、アルミホイルに並べ、上に3のをのせる。しっかりアルミホイルで包む。
5. オープン、又はトースターでアルミホイルが焦げるくらい、20~30分しっかり焼く。

※サケはしっかり中まで火を通して下さい。

サケを鶏肉に変えたり、具材をピーマンや人参、その他のきのこを使用したりしても美味しいです。