



# 8月 食育だより

令和4年 夏休み号  
大府市教育委員会

## ひまん よぼう 肥満を予防しよう！

子どもの頃に肥満だと、大人になっても肥満であることが多いといわれています。  
肥満は、多くの生活習慣病の原因になるともいえます。子どものうちから適切な生活習慣を身に付け、肥満を予防しましょう。

### 今の自分（体格、食生活）を知ろう！

肥満を予防するためには、自分の体格や食生活を振り返ることも大切です。

#### 【体格】

体格を知る指標には、肥満度やBMIなどがあります。調べて、計算してみよう！

#### 【食生活】

右の表で、食生活の確認をしてみよう！

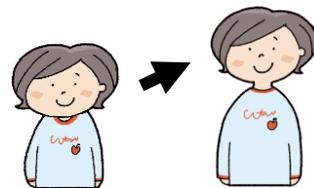
### 食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気を付けている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている

## 本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？

成長期は筋肉や骨などが大きくなり体が作られるので、体重は増えていきます。成長期に無理なダイエットをすると、栄養不足や身長が伸びにくくなるなど将来の健康にも悪い影響を及ぼす可能性があります。本当にダイエットが必要なのかをしっかりと考えてみましょう。



## 健康な体づくりのために規則正しい生活習慣を！

食事



+

運動



+

睡眠



栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の2日前（土日祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。



# きゅうしょく おすすめ給食レシピ



## 【 ラタトゥイユ 】

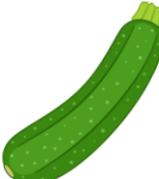
あつ なつ やさい りょうり  
暑い夏に野菜がたくさんとれる料理です。

ざい 材	りょう 料 (4人分)	つく 作	り 方
オリーブ油	適量	①	玉ねぎはくし切り、ズッキーニ・なすは5ミリ幅の半月切り、ピーマンは5ミリ程度に、にんじんはいちょう切り、トマトはざく切りにする。
豚肉	80g	②	豚肉とベーコンは、食べやすい大きさに切る。
ベーコン	20g	③	鍋にオリーブオイルを熱し、豚肉、ベーコンをみじん切りにしたにんにくと一緒に炒める。
にんにく	1/2片	④	トマトとダイストマト以外の野菜を加えて炒める。
玉ねぎ	小1個	⑤	トマトとダイストマトを加え、煮立ったら火を弱めて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
ズッキーニ	1/2本	⑥	調味料Aで味を調え、乾燥バジルをふる。
なす	1本	⑦	最後に赤ワインを入れる。
ピーマン	1/2個		
にんじん	1本		
トマト	小1個		
ダイストマト缶	80g		
A	薄口しょうゆ	大さじ1/2	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	洋風だしの素	小さじ1	
乾燥バジル	少々		
赤ワイン	小さじ1/2		



### ポイント

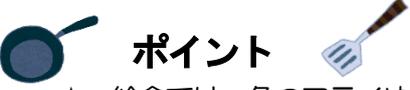
- ☆ 水を入れず、野菜から出る水分だけでおいしく作れます。
- ☆ 夏野菜がたっぷり入ります。使いかけの野菜があれば一緒に入れるのもおすすめです。
- ☆ 粉チーズをかけてもおいしくいただけます。


## 【 レモンソース 】

りょうり た  
いろいろな料理にかけて、さっぱり食べられるソースです。

ざい 材	りょう 料 (4人分)	つく 作	り 方
A	しょうゆ	大さじ1/2	① 調味料Aと水を耐熱容器に入れ、軽くラップをかける。
	砂糖	小さじ2	② レンジで30秒ほど加熱する。
	みりん	小さじ1/2	③ レモン果汁を加える。
水	大さじ1		
レモン果汁	小さじ1		



### ポイント

- ☆ 給食では、魚のフライや鶏肉にかけています。
- ☆ よりレモンの香りを楽しみたい方は、レモン果汁の量を増やしてみてください。
- ☆ さわやかな味で、夏にもピッタリです。

