

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和3年7月
No. 4
作成：嘉麻市内
学校栄養士

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。この時期は、体がだるくなったり、食欲がなくなったりと、夏ばてに注意が必要です。夏ばてせずに元気に過ごすために、しっかりと食事と水分補給を心がけましょう。

なつ げんき す 夏を元気に過ごそう！

夏を元気に過ごすための3つのポイントを紹介します。

① 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。生活リズムを整えるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

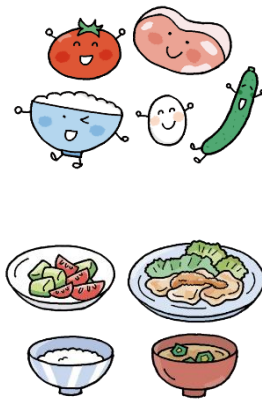


② 多くの食品をとろう

暑い夏はあっさりしたそうめんなど単品だけの食事ですまってしまうことが多く、栄養が偏りがちです。

野菜は、ビタミンやミネラルがたくさん含まれ、体の調子を整える働きがあります。魚や肉などは、疲れをとる働きがあるビタミンB群が豊富です。また、たんぱく質は体力をつけてくれます。

主食だけでなく、おかずもしっかり食べて、多くの食品をとるように心がけましょう。



③ こまめに水分補給をしよう

体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い日は、水分をしっかり取る必要があります。普段の水分補給は、水や麦茶、牛乳がおすすです。糖分を多く含む清涼飲料水は、食欲を低下させ、夏ばての原因にもつながります。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。

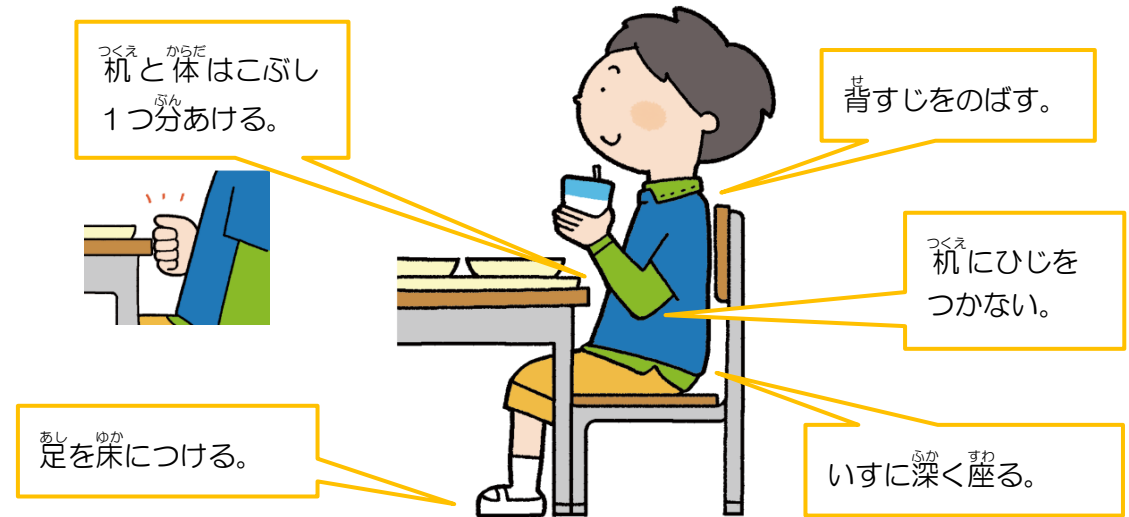


こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標



7月：1学期のマナーのめあてをふりかえろう。

1学期のマナーのめあては、「正しい姿勢」です。よい姿勢で食べると、見た目が美しくなるだけでなく、食べ物の消化・吸収がよくなるといった効果があります。もう一度、自分の姿勢を見直してみましよう。学校だけでなく、普段から心がけるといいですね。



きゅうりの中華和え ~給食レシピ紹介~



<材料 4人分>

- 鶏ささみ・・・1本
- きゅうり・・・1本
- 人参・・・30g
- 砂糖・・・大さじ1/2
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ1/2
- ごま油・・・小さじ1

<作り方>

- 鍋で鶏ささみをゆで、冷めたら食べやすい大きさにさく。
- きゅうりは千切りにして塩(分量外)をふり、10分ほど置く。水でさっと洗い、しぼる。
- 人参は、千切りにしてゆでて、冷ます。
- 調味料を合わせ、①～③を入れて和える。