

すくすく ぐんぐん かまっ子

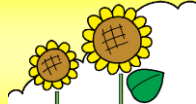
平成29年7月
No.4
作成：嘉麻市内
学校栄養士

～食のおたより～



あつという間に1学期も最後の月になりました。暑い夏の到来です。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活をし、栄養バランスよく朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。

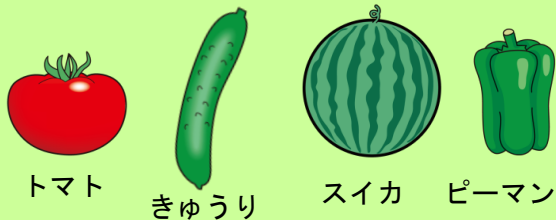
なつ げんき す 夏を元気に過ごそう！



暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。夏ばて予防や疲労回復に、次の食べ物がおすすめです。

①旬の食べ物

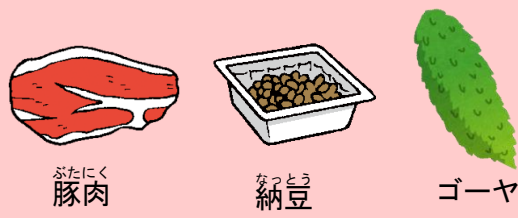
野菜や果物から水分をとりましょう。夏野菜のカリウムは、汗で失われるミネラルを補給してくれます。



トマト きゅうり スイカ ピーマン

②ビタミンB群が多い食べ物

ビタミンB群は、疲労回復を促進し、体力を増進させる栄養素です。豚肉、納豆に多く含まれています。



豚肉 納豆 ゴーヤ

③のどごしのよい豆腐料理

食欲がない時、のどごしがよい豆腐は食べやすいです。たんぱく質が豊富で、夏ばてを予防できます。



冷ややっこ みそ汁

④酸っぱい食べ物

酸っぱい食べ物に含まれるクエン酸は、疲労物質を分解し、体の外に排出してくれる働きがあります。



レモン オレンジ 梅干し

べんとう こんだて お弁当おすすめ献立

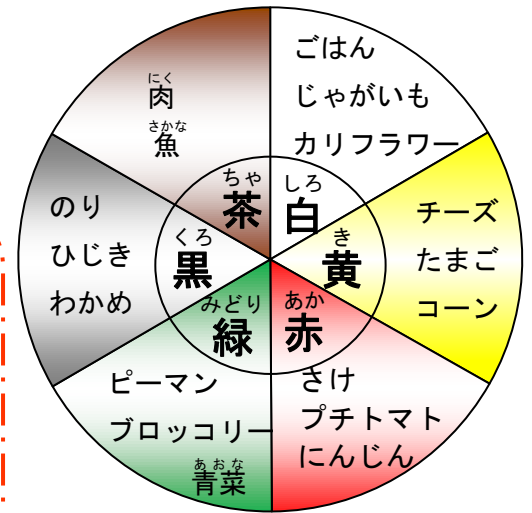
いろいろがきれいと食欲がわきます。食べる人がおいしそうだと思える盛りつけをめざしましょう！

★ポイント★

ごはん、大きいおかず、小さいおかずの順に詰めましょう。すき間ができないように詰めると、中身が崩れにくくなります。

いろいろは白・黄・赤・緑・黒・茶の6色で！6色そろえると、栄養のバランスもよくなります。

べんとう も かた ~お弁当の盛りつけ方について~



マーボー春雨～お弁当おすすめ献立(給食)レシピ紹介～

<材料 4人分>

- 豚ミンチ 100g
- 春雨 200g
- にんじん 30g
- 干し椎茸 2枚
- たまご 100g
- キャベツ 100g
- ニラ 20g

- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- 油 大さじ1
- 水 約2/3カップ
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1.5
- しょうゆ 大さじ1
- 豆板醤 1.2g
- ごま油 小さじ1

挑戦してみよう！



<作り方>

- にんじん、たけのこは千切にし、玉ねぎは薄切りにする。キャベツは一口大に切り、ニラは5cmに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 干し椎茸は水で戻して石づきを取り、薄切りにする。
- 春雨はほぐして熱湯で約3分ゆで、ざるに上げて水気をよく切る。
- フライパンに油を中火で熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが立ったら、豚ミンチ、にんじん、玉ねぎ、椎茸、もやし、にら、キャベツ、たけのこの順に炒める。
- 豆板醤、コチュジャンを入れ、混ぜ合わせる。調味料Aを加えて春雨を入れ、味がしみ込むまで3～4分煮る。
- ごま油を回しかけて器に盛る。