

すくすく
ぐんぐん

かまっ子

～食のおたより～

令和2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、食欲もなくなってしまいがちです。つい冷たい飲み物やあっさりとした食べ物だけになってしまいがちですが、これでは体力もなくなり、夏を元気に過ごせません。

夏バテせず元気に学校生活を送るためにも、しっかりとした食事を心がけましょう。



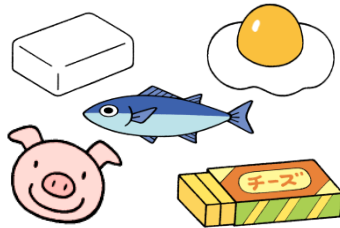
夏を元気にすごそう！食事のポイント

① 1日3度の食事をきちんととろう。



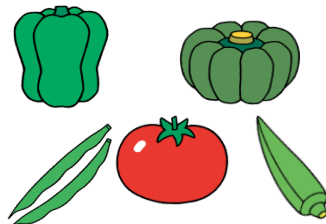
食事をぬいてしまうと、スタミナ不足になります。赤・黄・緑、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

② 卵、肉、魚などのたんぱく質をとろう。



魚や肉などから、たんぱく質をとりましょう。またビタミンB群（豚肉、レバーなど）は疲れをとり、体力をつけてくれます。

③ 色のこい野菜を食べよう。



色のこい野菜はビタミンやミネラルがいっぱい、夏野菜は体を冷やすはたらきもあり、水分の補給にもなります。

暑いときの水分補給は？

水や麦茶などで十分です。激しい運動の後には塩分も含まれるスポーツドリンクもおすすです。少しずつこまめに水分補給しましょう！



こまめに すいぶんほぎゅう！

7月 和食の日



わ わかめ(海そう)



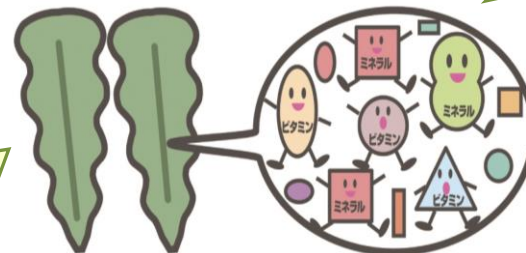
今月は、日本で昔から食べられてきた「健康」を支えてくれる食べ物の頭文字を並べた「まごは(わ)やさしい」の「わ」で表わされている『わかめ』を代表とした海そうについて紹介します。日本では昔から海そうがたくさん食べられています。

わかめ、のり、ひじき、ところてん、もずく、昆布など、海そうは日本の食生活に欠かせません!!

昆布の『うま味成分』はグルタミン酸といって和食のだしの基本です。

海そうの『ぬめり』は『食物せんい』。お腹の調子をよくします。

骨や歯を丈夫にする『カルシウム』、血液をつくる『鉄』など、ミネラルがいっぱいです。



体の調子をととのえる『ビタミン』がいっぱいです。『海の野菜』ともよばれています。

～給食のレシピ紹介～ わかめの酢のもの

＜材料 4人分＞

- ちくわ …… 1本
- 乾燥わかめ …… 4g
- きゅうり …… 1本
- にんじん …… 約3cm
- 砂糖 …… 大さじ1
- 淡口しょうゆ …… 小さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- いりごま …… 大さじ1

＜作り方＞

- 乾燥わかめを水でもどす。ちくわはうす切りきゅうりは小口切りし、塩もみする。
- にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- 調味料を合わせておく。
- きゅうりの水気を取り、ちくわ、わかめ、にんじんを加える。
- 調味料とごまを加え、混ぜ合わせる。



しらす干しを入れてもおいしいですよ。