

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和元年 5月 No. 2
作成：嘉麻市内 学校栄養士

新年度が始まって、ひと月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきました。しかし、その反面、疲れがたまっています。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。



あさ 朝ごはんの大切さを知ろう！



私たちの体は、夜、寝ている間もエネルギーを消費しています。そのため、朝起きた時の体は、ぼーとした状態でエネルギーが切れかけています。元気に学校で勉強したり、運動や外遊びをしたりするためには、『朝ごはん』でエネルギーを補給する必要があります。

あさ 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

のう 脳がめざめる

のう 脳にエネルギーが補給され、のう 脳が活発に動きだします。

いちょう 胃腸がはたらく

いちょう 胃や腸が刺激されて、はいべん 排便がしやすくなります。

たいおん 体温が上がる

たいおん 血の流れがよくなり、たいおん 体温が上がって、体が目覚めます。

あさ 朝ごはんをおいしく食べるために、3つのことに気をつけよう！

ねる おきる

はや はやか 早ね早起きをしよう

おやつ スナック

まえには 食べる 前には食べない ようにしよう

教科書 English

つぎの日の学校の準備 をしておこう

たまごの 5月

しん 新たまねぎ

5月は新たまねぎを作られている □□ □□さん です。



ねもとが 根元が膨らんだら収穫します。1つ1つていねいに手作業で収穫しています。



畑には、「黒マルチ」という黒いビニールを敷いています。そうすることで、畑に草がはえるのを防ぐことができます。

□□さんは農薬の調整を行い、たまねぎが病気にならないように心がけています。たまねぎ以外に、白ねぎ、にんにく、米など、たくさんの食べ物を育てられています。武田さんから「素直で、元気で、明るい子に育ててもらいたい」というメッセージを子どもたちにいただきました。

たまねぎには、「硫化アリル」という栄養素が含まれており、血液をさらさらにする効果があります。昔、たまねぎは薬として使われ、栄養価の高い野菜として親しまれていました。

たまねぎのおかかマヨ炒め ~かまっ子の白(給食)レシピ紹介~

<材料 4人分>

- たまねぎ・・・中 1個
- にんじん・・・1/4個
- ピーマン・・・1/2個
- かつお節・・・1パック (5g)
- マヨネーズ・・・大さじ3
- 淡口しょうゆ・・・小さじ1

<作り方>

- 1 たまねぎはたて半分に切り、うすく切る。
- 2 にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- 3 油の代わりにマヨネーズをフライパンに入れて熱し、野菜を炒める。
- 4 火が通り、野菜がやわらかくなったら、うすくしょうゆを入れて火を消し、かつお節をふり入れる。

