

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和元年 7月
No. 4
作成：嘉麻市内
学校栄養士



あつという間に1学期も最後の月になりました。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。規則正しい生活をし、栄養のバランスがよい朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

夏バテしないための食事のポイント

夏バテって何？

夏バテとは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」といった症状が現れることです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスがくずれ、これが夏バテの原因ともいわれます。



しっかり食べよう！朝ごはん



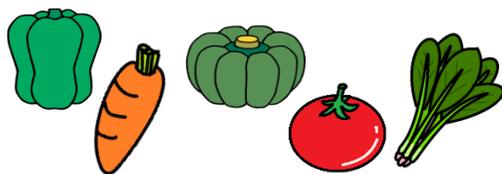
1日のスタートは朝ごはんです。生活リズムをくずさないためにもしっかり食べましょう。

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！



たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。食事ですっかりたんぱく質をとりましょう。

色のこい野菜を食べよう！



色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

のどがかわいたら水や麦茶を飲もう



牛乳も
いいですよ。

水や麦茶などで十分です。少しずつこまめに水分補給しましょう。

やまのぼんぼん 7月

なす

7月は、なすを作られている
□□ □□さん です。

なすの花



学校給食で使うものなので、なるべく農薬を使わず、安心・安全を第一に心がけて作っています。

4月中旬頃に定植(苗植え)をし、6月中旬～10月いっぱいくらいまで収穫できます。昨年は風が強くて全部倒れてしまったため、今年は支えを増やしたそうです。今年は天気もよく、なすがよく育っているそうですよ。



給食のレシピ紹介～

<材料 4人分>

- 豚ミンチ・・・60g
- なす・・・2個
- ピーマン・・・1個
- にんじん・・・1/4本
- 根深ねぎ・・・4cm
- にんにく・・・1かけ
- 油・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酢・・・小さじ1
- 水・・・大さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1

なすのひき肉炒め

<作り方>

- 1 にんにく、根深ねぎはみじん切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは一口大に切る。なすはヘタを切り落とし、乱切りにし水にさらす。
- 2 フライパンで油を熱し、にんにく、根深ねぎを炒める。香りがしてきたら豚ミンチを入れ、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら野菜を加え全体に油がまわるまで炒める。
- 3 砂糖としょうゆで調味し、水分が少なくなったら酢をまわし入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。