

すくすく ぐんぐん かまっ子

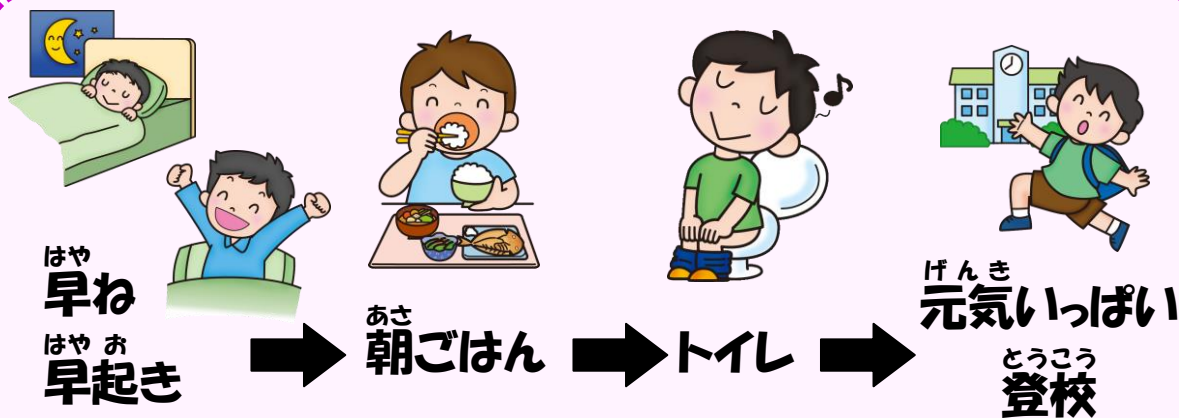
令和元年8, 9月
No. 5
作成：嘉麻市内
学校栄養士

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み中は、元気に過ごせましたか？
2学期は、運動会など楽しい行事もいっぱいあります。今のうちから体調を
しっかり整えておきましょう。



せいかつ 生活リズムをとりもどそう！

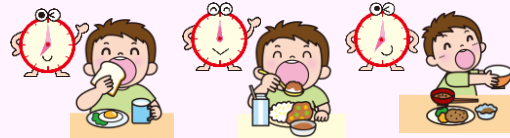
夏休み中に、夜ふかしや朝ごはんを抜くなどをし、生活リズムが乱れていませんか？
学校生活を楽しく過ごすため、正しい生活リズムをとりもどしましょう。



夜ふかしをするなど、ひとつのリズムがくずれると、全体に影響があるので、
気をつけましょう。

また、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、正しい生活リズムが
もどってきます。さっそく、早起きをしてしっかり食べることから始めましょう！

早ね・早起き・朝ごはん



きゅうよう ~休養もしっかりとりましょう~

十分な睡眠は体力・気力を回復します。毎日「食事・運動・休養」に気をつけて
規則正しい1日の生活リズムをつくりましょう。

やまの ぼくま 9月

オクラ

9月はオクラを作られている
□□□ □□さん です。



~□□□さんから~
野菜は元気の源！！
たくさん食べて、元気に過
ごしてください。



種は、年中高温地帯の台湾でとれたものを使用している
そうです。5月の上旬に種をまき、6月の下旬から収穫を
始めます。オクラは大きすぎるとかたくなってしまうため、
10cm以内の大きさが一番おいしいそうです。

収穫するときは、オクラの葉が大きくてチクチクする(葉
がオクラを守っている)ため、手袋と頭巾をかぶって作業を
されています。この収穫がとても暑くて大変だと言われて
いました。

また、□□□さんは、オクラのほかにも、なすや里芋など季節
に合わせた10品種の野菜を育てられているそうです。

オクラ入り冬瓜汁

＜材料 4人分＞

- 鶏肉 80g
- 冬瓜 中 1/4個
- 干し椎茸 2枚
- 人参 3cm幅
- オクラ 3本
- だし汁 3カップ
- 濃口醤油 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 塩 少々

給食レシピ紹介

＜作り方＞

- 1 冬瓜は皮をむき、1cm幅の角切りにする。
- 2 にんじんは皮をむき、せん切りにする。
- 3 干し椎茸はもどし、せん切りにする。
- 4 オクラは塩もみし、茹でて5mm幅の輪切りにする。
- 5 鍋にだし汁をいれ沸騰させ、鶏肉を加える。
- 6 鶏肉に火が通ったら椎茸、人参、冬瓜を加え煮る。
- 7 6に醤油、みりん、塩で味を調え、最後にオクラを散らす。