

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

平成 27 年 7 月 朝倉郡学校栄養士会

学校の菜園では、子どもたちが育てた夏野菜が実ってきました。給食の時間に食べたり、家庭科の調理実習で使ったりしているところもあるようです。給食では、夏野菜を使った料理をたくさん出すようにしています。ご家庭でも、季節の料理を工夫してみましょう。

食べ物クイズ

汗をたくさんかく時、熱中症予防のために、水分と一緒にとるとよいのは、何でしょうか？

- ① しお
- ② さとう
- ③ あぶら



食生活に気をつけて 夏を元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを考えてみましょう!

元気ポイント2

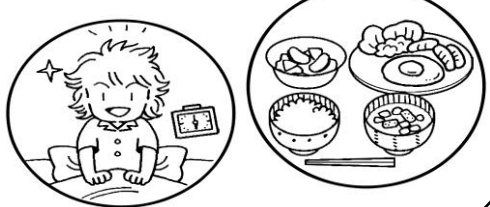
水分補給

汗を多くかく夏場は、意識して水分補給を行う必要があります。ただし、一度にたくさん飲むと、胃腸の調子をくずしてしまいます。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯位をゆっくり飲みましょう。外出する時は、水筒を持って行くといいですね。

元気ポイント1

朝ごはん

元気に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。早寝・早起き、規則正しい生活、適度な運動、バランスのよい食事を心がけましょう。決まった時間に朝ごはんを食べることで、体にスイッチが入ります。活動に必要な栄養を補給して、元気に一日をスタートしましょう。



元気ポイント3

おやつ

食事は1日3回、バランスよく食べることが大切です。食事の間や夕食後に甘い飲み物やおかしをとりすぎると、ビタミンB1が不足して、疲れやすくなります。また、ドーナツやポテトなど、油で揚げたものは脂肪が多く高エネルギーなので、肥満の原因にもなります。おやつは時間と量を考えましょう

色鮮やかな、夏野菜がたくさん出回ります。水分やミネラルの補給のためにも、



鉄分 豚肉とピーマンの炒め物

【材 料】4人分

【作り方】

- 豚 肉.....100g
- ピーマン.....4個
- 人 参.....50g
- たけのこ水煮...50g
- にんにく.....1かけ
- サラダ油.....適宜
- ケチャップ...大さじ1/2
- 焼き肉のたれ...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1/2
- 料理酒.....小さじ1
- 塩.....少々
- 片栗粉.....小さじ1/2
- 水.....小さじ1

- ① 人参・ピーマン・たけのこは、千切りにしておく。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに、油とつぶしたにんにくを入れて火にかけて、香りが出てきたら豚肉をよく炒める。
- ⑤ ④に①の野菜を入れて炒め、火が通ったら③の合わせ調味料を入れる。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

※ 赤や黄色のピーマンを少し加えると、さらに色どりよく仕上がります。

おいしいはなし

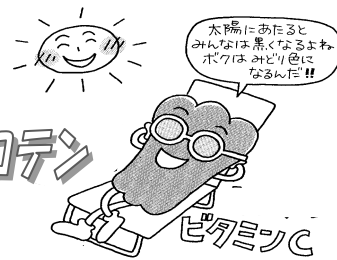
ピーマン大好き!

ピーマンの祖先はなんと、あの辛い唐辛子です。南アメリカで生まれた唐辛子がヨーロッパに伝わり、長い年月をかけて改良が重ねられ、今のピーマンができました。

ピーマンは、夏の強い陽ざしを受けて濃い緑色になり、たっぷりと栄養を蓄えます。ピーマンの主な栄養素はカロテンとビタミンCです。どちらも病気を予防する働きがありますが、カロテンには目を健康にする働き、ビタミンCには、ストレスを和らげたり、肌を美しくしたりする働きもあります。

ピーマンのビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、野菜炒めをはじめいろいろな料理におすすめです。

ピーマンをモリモリ食べて、夏バテを予防しましょう。



カロテン

クイズのこたえ

答えは①の塩です。運動しているときや、真夏の校庭や体育館など、暑い場所において大量の汗をかいたときは、水分と塩分を一緒にとることが大切です。なぜなら、体の中の塩分が汗とともに失われるからです。

大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに。スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)

