

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和2年8・9月
No.5
作成：嘉麻市内
学校栄養士

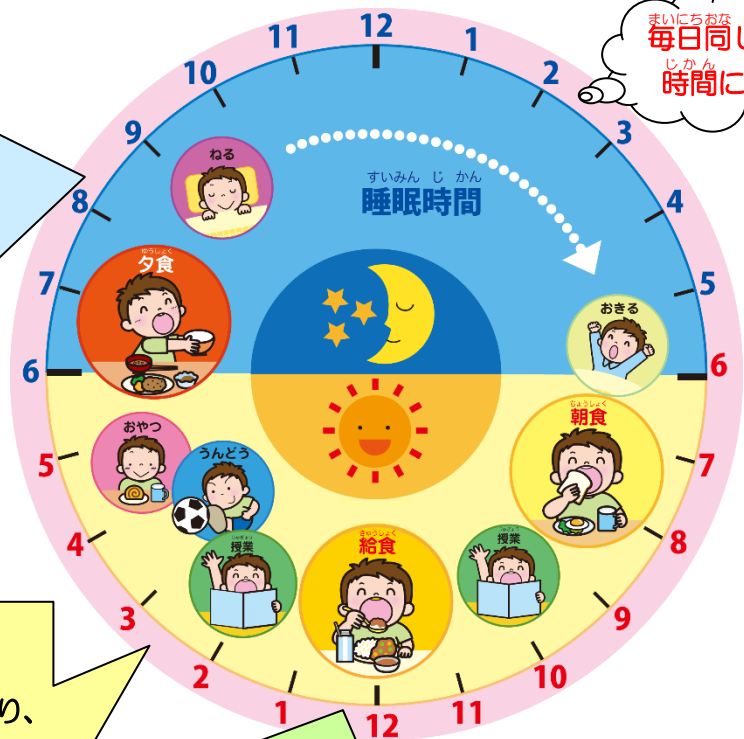
2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏バテしないように、早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととることが大切です。生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう!

十分な休養(睡眠)

睡眠は、体の疲れをとるだけでなく、脳を休ませるといって大切な役割があります。また、病気を治す力や抵抗力を高めまます。できるだけ早く寝るように心がけましょう。



毎日同じ時間に

適度な運動

毎日運動することで、筋肉が強くなり、骨も丈夫になり、体力もつきます。体育の時間以外でも軽く汗をかく運動(外遊び)をしましょう。

十分な栄養

わたしたちは、食べ物から、成長のために必要な栄養をもらっています。健康な体をつくるためには、好ききらいせずに食べることが大切です。

8・9月 和食の日 やさい野菜

今月は、「まごは(わ) やさいい」の で表わされている『野菜』について紹介します。野菜には、色のこい野菜(緑 黄色野菜)と色のうすい野菜(淡色野菜)があります。

野菜を食べると、体にいいことがいっぱい! たっぷり食べましょう。

体の調子を整えてくれる『ビタミン』がいっぱいです。

骨や歯をつくり、丈夫にしてくれる『カルシウム』がいっぱいです。



『鉄分』の吸収率を高めまます。鉄分は全身に酸素を運ぶ役割をもつ血をつくりまます。

腸の働きを活発にし、便秘をふせぐ『食物せんい』がいっぱいです。

野菜の煮込み ～給食のレシピ紹介～

<材料 4人分>

- 鶏肉 80g
- じゃがいも 2個
- ごぼう 1/2本
- こんにゃく 80g
- にんじん 1/2本
- 厚揚げ 1枚
- 干し椎茸 2枚
- 油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- 淡口しょうゆ 大さじ1/2
- 椎茸の戻し汁 1/2カップ

<作り方>

- 鶏肉は、3センチの角切りにする。
- じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにする。干し椎茸は水で戻して右づきを取り、2センチの角切りにする。
- こんにゃくは下ゆでをし、厚揚げは、熱湯で湯通しし、2センチの角切りにする。
- ごぼうは斜め切りにし、水にさらしておく。
- 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、にんじん・ごぼう・干し椎茸・こんにゃくの順に炒める。じゃがいもを入れて炒めたら、鍋に調味料☆と椎茸の戻し汁を加える。具材が全てつかる程度の水を入れ、強火で一煮立ちさせる。
- 中火にして、アクをとり、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。