

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和3年7月
No. 4
作成：嘉麻市内
学校栄養士

梅雨つゆが明けるといよいよ本格的な夏ほんかくてき なつ はしが始まります。この時期しきは、体からだがだるくなったり、食欲しょくよくがなくなったりと、夏なつばてに注意ちゅういが必要です。夏なつばてせずに元氣げんきに過ごすために、しっかりと食しょくじ事すいぶんほきゅうと水分補給こころを心こころがけましょう。

なつ げんき す 夏を元氣に過ごそう！

夏なつを元氣げんきに過ごすための3つのポイントしょうがいを紹介しょうかいします。

① 朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんあさごはんは1日いちにちをスタートさせる大切な食しょくじ事です。生活リズムせいかつを整ととのえるためにも、しっかりと朝ごはんあさごはんを食たべましょう。

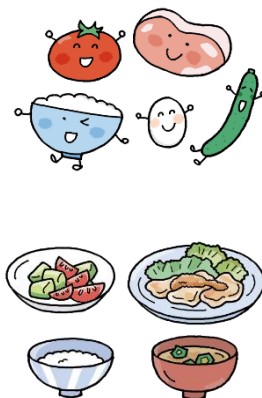


② 多くの食品をとろう

暑い夏あつ なつはあっさりしたそうめんなど単品たんぴんだけの食しょくじ事すまってしまうことが多く、栄養えいようが偏かたよりがちです。

野菜やさいは、ビタミンやミネラルがたくさん含まれ、体からだの調子ちょうしを整ととのえる働きはたらきがあります。魚さかなや肉にくなどは、疲れつかをとる働きはたらきがあるビタミンB群くんが豊富ほうふです。また、たんぱく質しつは体たい力りよくをつけてくれます。

主食しゅしよくだけでなく、おかずもしっかりと食たべて、多くの食品おおをとるようしょくひんに心こころがけましょう。



③ こまめに水分補給をしよう

体からだの水分すいぶんは汗あせや尿にょうとして出でてしまうため、暑い日あつ ひは、水分すいぶんをしっかりとる必要ひつようがあります。普段ふだんの水分補給すいぶんほきゅうは、水みずや麦茶むぎちゃ、牛乳ぎゅうにゅうがおすすです。糖分とうぶんを多く含む清涼飲料水せいりょういんりようすいは、食欲しょくよくを低下ていかさせ、夏なつばての原因げんいんにもつながります。のどが渇かわいたと感かんじる前まえに、こまめに水分すいぶんをとるようすいぶんにしましょう。



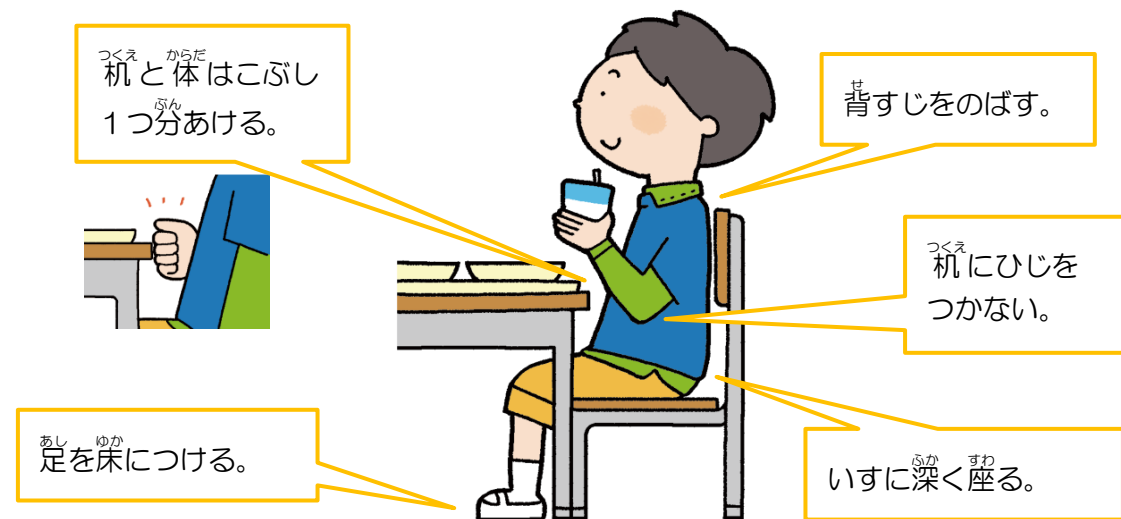
こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標



7月：1学期のマナーのめあてをふりかえろう。

1学期がっきのマナーのめあては、「正しい姿勢ただ しせい」です。よい姿勢しせいで食たべると、見た目みが美うつくしくなるだけでなく、食たべ物の消化しょうか・吸きゅうしゅう収うがよくなるといった効果こうかがあります。

もう一度いちど、自分の姿勢じぶん しせいを見直みなおしてみましよう。学校がっこうだけでなく、普段ふだんから心こころがけるといいです。



きゅうりの中華和え ~給食レシピ紹介~



<材料 4人分>

- 鶏ささみ・・・1本
- きゅうり・・・1本
- 人参・・・30g
- 砂糖・・・大さじ1/2
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ1/2
- ごま油・・・小さじ1

<作り方>

- 鍋なべで鶏ささみをゆで、冷めたら食たべやすい大きさにさく。
- きゅうりは千切りにして塩しお（分量外）をふり、10分ほど置く。水みずでさっと洗い、しぼる。
- 人参にんじんは、千切りにしてゆでて、冷ます。
- 調味料ちようみりようを合わせ、①～③を入れて和あえる。