

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和4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食事をしっかり食べ、夏を楽しく元気に過ごしましょう。



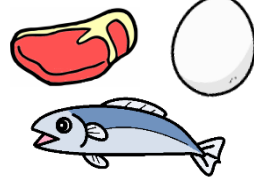
夏を元気に過ごすための食事のポイント！

しっかり食べよう！
朝ごはん



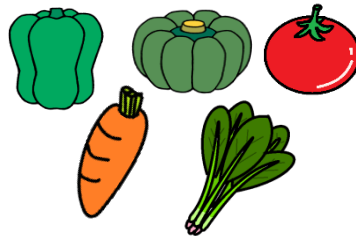
1日のスタートは「朝ごはん」です。生活リズムをくずさないためにもしっかり食べましょう。

たんぱく質を
しっかりとりよう！



たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。食事でし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。

こまめに水分をとろう！



夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食きちんととるようにしましょう。

水分補給には、甘い飲み物ではなく、水やお茶を飲むようにしましょう。牛乳を飲むのもいいですね。

1学期「マナーめざしの日」の めあてをふり返ろう！

ただ「正しいしせい」

できていないところは2学期にがんばろう！

しせいよく食べることは、食べ方の基本であり、大切なマナーの一つです。また、せすじが曲がっていると、お腹がおされ、消化・吸収が悪くなってしまいます。



① 体の向き
まっすぐにむく。

② ひじ
ひじをつかない。

③ 手
右手におはし、左手に食器をもつ。
(左ききのひとは逆になります。)



④ せなか
いすにふかくすわって、せすじをピン!とのばす。

⑤ あし
あしは下におろす。
ブラブラさせない。

肉にタレを漬けてまないので、減塩することができます！

～給食のレシピ紹介～

<材料 4人分>

- 豚肉 200g
- キャベツ 3枚
- 人参 1/4本
- ピーマン 1個
- 生姜 1かけ
- 油 小さじ1
- 酒・みりん・砂糖 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

豚肉の生姜野菜いため

<作り方>

- 1 豚肉、キャベツは一口サイズに切る。
人参、ピーマンは縦に細く切る。
生姜はすりおろす。
- 2 すりおろした生姜と調味料を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、豚肉と人参を炒める。キャベツ、ピーマンを加え、さらに炒める。
- 4 2を加えて味をつける。

肉も野菜もたっぷり食べられる料理です！