

楽しい
夏休みを

夏休みこそ重要!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

朝ごはんも
しっかりとろう



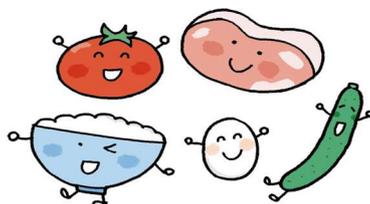
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



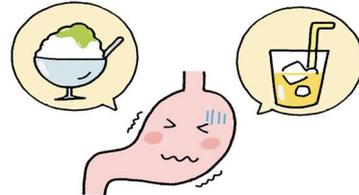
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

飲み残しのペットボトルに注意

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。

特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



夏休み中の自由課題として「料理にTRY」のワークシートを準備しています



10月30日の「弁当の日」に向けて、夏休み中に自分で料理をつくる自由課題を出しています。(つくる料理は1品でもよいです。) 食材、料理、弁当のことで、お子さんから相談があった場合はアドバイスのご協力をお願いします。

給食レシピ紹介

チンジャオロウスウ



【材料(4人分)】

- | | |
|--------------------|---------------|
| ・牛肉(豚肉でもOK) … 250g | ・赤ピーマン … 40g |
| ・しょうが … 4g | ・ごま油 … 小さじ2 |
| ・にんにく … 2g | ・さとう … 大さじ1/2 |
| ・酒 … 小さじ2 | ・しょうゆ … 大さじ1弱 |
| ・たけのこ … 120g | ・塩、こしょう … 適量 |
| ・ピーマン … 200g | ・片栗粉 … 大さじ1/2 |

【作り方】

- ① ピーマン、たけのこはせん切りにする。牛肉は細切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、しょうが、にんにくを入れ香りを出す。牛肉を炒め、酒を加え、ピーマン、たけのこも入れて、火が通るまで炒める。
- ③ 火が通ったら調味料を加え、味をととのえる。
- ④ 片栗粉に同量の水を入れて水溶き片栗粉を作り、③に入れて混ぜる。