

らんちたいむ

平成30年度7月
高千穂小学校

7月に入って、暑い日が続いています。暑さに負けず元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

夏の食生活

夏バテを防ぐために…

暑いからといって、冷たいジュースを飲んだり、アイスクリームばかり食べたりすることはありませんか？暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。

しつかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといって、ごはんとふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしつかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

卵、肉、魚などのたん白質 をしつかりとろう！



そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

発育ざかりの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。

作ってみませんか？（7月給食メニューより）

高千穂牛丼（5人分）

〈材料〉

- | | | | |
|----------|------|--------|-------|
| ・ ごはん | 800g | ・ いりこ | 15g |
| ・ 牛肉 | 150g | ・ 水 | 300cc |
| ・ かまぼこ | 40g | ・ 片栗粉 | 5g |
| ・ たまねぎ | 小1こ | ・ しょうゆ | 大さじ2 |
| ・ にんじん | 50g | ・ みりん | 小さじ1 |
| ・ 糸こんにゃく | 60g | ・ 酒 | 小さじ1 |
| ・ 干しいたけ | 1枚 | | |
| ・ ねぎ | 30g | | |

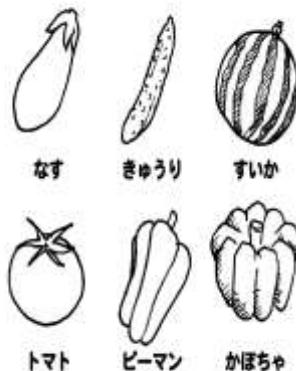
【作り方】

- ① いりこでだしをとっておく。
- ② たまねぎは細めのくし形切り、にんじん、糸こんにゃくは4~5cmにカットする。
- ③ 干しいたけは、水にもどして千切りにする。
- ④ だし汁を煮立たせ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃくを入れる。たまねぎが透き通ったら牛肉を入れ、調味する。
- ⑤ かまぼこ、ねぎを加え、水で溶いた片栗粉を入れて仕上げる。ごはんにかけていただく。

みずみずしい 夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくります。



夏休み中も牛乳を毎日飲むようにしましょう！牛乳1本には、こんなに多くの食品と同じくらいの栄養が含まれています。

