

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

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。

夏バテを防ぐために…

しっかり食べよう！ 朝ごはん



＋ 卵、ハム、
納豆、野菜など

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も、ごはんといりかけとか、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っかりとりましょう。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 をしっかりとりよう！



たとえば…
そうめん、焼き魚、
てんぷら、煮物
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。

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

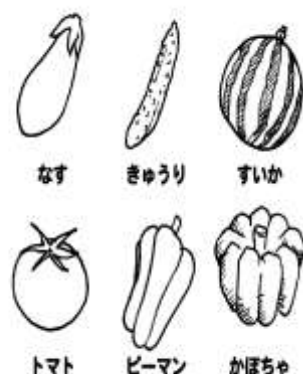
【作り方】

- 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、水にもどして干切りにする。
- 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。

