

給食だよりの9月

平成29年9月
清武せいりゅう支援学校



＜食物と栄養＞

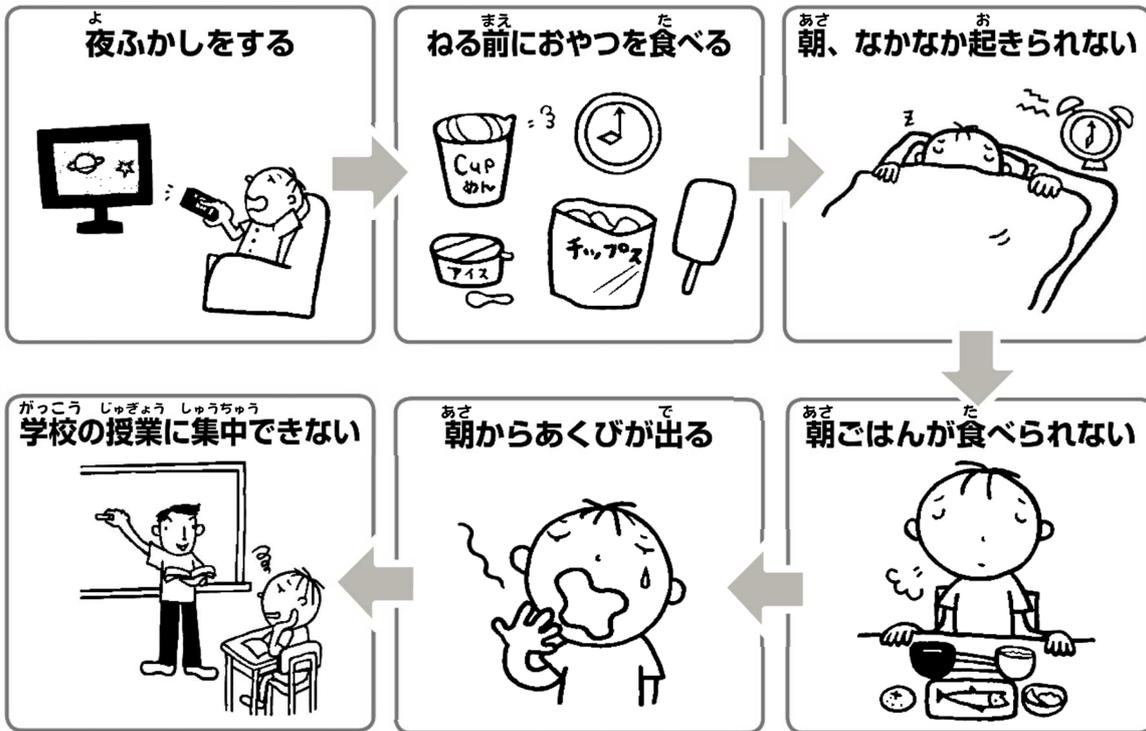
いろいろな食べ物を食べよう。



2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早ね・早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？
もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

朝の果物は「金」！

これから実りの秋に入り、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。また輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手ごろです。果物にはおもに体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。甘みのもとになる果糖は炭水化物（糖質）の1つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。

朝ごはんには果物を食べることは栄養学的に見ても、とても理にかなっています。「朝の果物は金」と昔からいわれてきた理由もここにありそうです。

もちろん朝ごはんだけでなく、デザートや、おやつにも果物をぜひとり入れていきましょう。



●果物の食べ過ぎに注意！

果物はヘルシーなイメージがありますが、「果糖」という糖分が多く含まれているので、取り過ぎたり、夜遅く食べると肥満の原因にもつながります。果物は朝や日中の活動期に食べるのがベストですね。1日200gを目安に食べましょう。

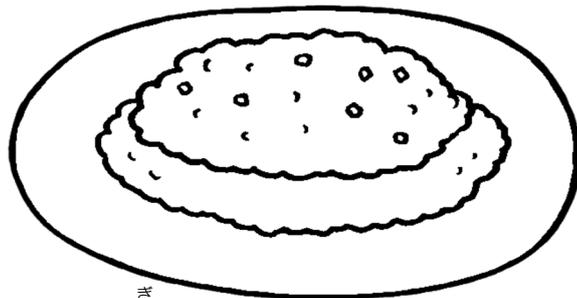
果物200gの量	=	約80kcal	=	ごはん茶碗小1/2杯分
みかん(中) 2個		バナナ(中) 1本		りんご(中) 1/2個
ぶどう 10~15粒		キウイ(小) 2個		なし(大) 1/2個
もも(大) 1個		いちご(中) 15粒		かき(中) 1個



作ってみませんか

キーマカレー

まだまだ暑さが続きます。暑いインドで生まれたカレーにはさまざまな香辛料が使われ、それが刺激となって食欲をそそります。キーマカレーはフライパンひとつでとても手軽につくれるカレーです。「キーマ」とはインドの言葉で「ひき肉」の意味です。ターメリックライスやナンでおいしく召し上がれ。



材料 1人分

豚ひき肉	30g
にんにく	0.3g
しょうが	0.3g
にんじん	23g
たまねぎ	50g
サラダ油	0.5g
トマトケチャップ	2g
塩・こしょう	少々
カレールウ	7g
ウスターソース	2g
カレー粉	0.4g
コンソメ	0.3g
水	30g

作り方

- ①しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒め、香りが立ったらひき肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③材料に火が通ったら、調味料と水を加えて煮込む。