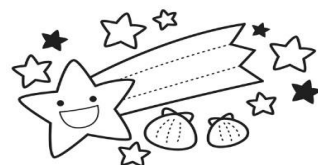


給食だより 7月号



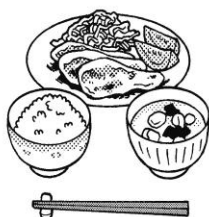
北本市立北小学校
(家庭数配布)

1学期もあとわずかになりました。この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。3食の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、夜ふかしをせず、体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



夏休みも
「早寝」
「早起き」
「朝ごはん」
を忘れずに！

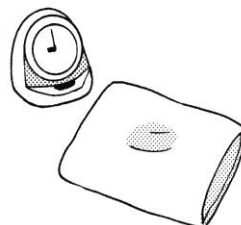
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



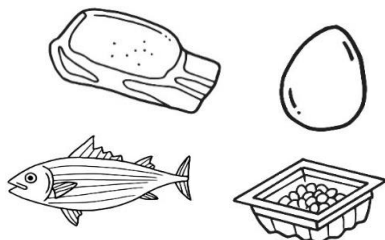
十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



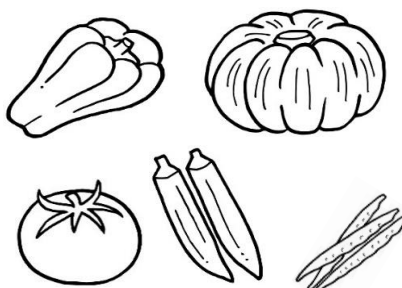
～夏を元気に過ごす食事のポイント～

主菜をしっかり



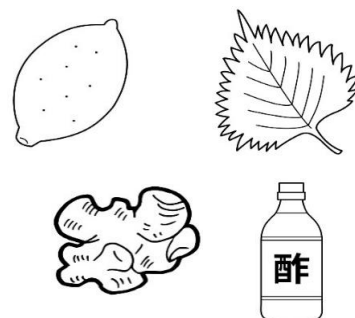
夏ばてをしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉・魚・卵・大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB1が多く、この時期にはおすすめです。

旬の野菜を取り入れる







トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)の大切な補給源にもなります。

香りや酸味で



しそ、みょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また、酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>炭酸飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

水分補給に清涼飲料水をかぶがぶ飲んでいる人はいませんか？のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。糖分のとりすぎは、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水や麦茶、牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。

※スティックシュガーは1本3gです。

給食 レシピ紹介



彩り野菜の中華あんかけご飯

材料	分量	切り方・処理	作り方
豚ひき肉	4人分 250g		①フライパンにごま油を熱し、生姜・にんにく・豆板醤を炒める。
玉ねぎ	中1個	3mmスライス	②ひき肉をほぐしながら炒める。
筍水煮	80g	小さめ短冊切り	③肉に火が通ったら、玉ねぎ・椎茸・筍を炒める。
干し椎茸	1枚	3mmスライス	④水を加え煮る。
青ピーマン	1/2個	3mmスライス	⑤具材が煮えてきたら、調味料を入れて味を調える。
赤ピーマン	1/2個	3mmスライス	⑥ピーマンを入れる。
生姜	小さじ1	みじん切り	⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。
にんにく	小さじ1	みじん切り	⑧できあがった中華あんをご飯にかける。
豆板醤	少々		
日本酒	小さじ1		
中華だし	小さじ2		
醤油	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
塩	少々		
片栗粉	大さじ1		
ごま油	大さじ1		
水	100cc		
ご飯	適量		

短時間で簡単にできるメニューです。
彩りもよく、とろみがあるので食べやすく、食欲が落ちる暑い夏にもぴったりです。