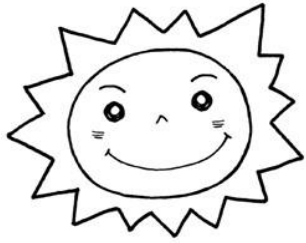


給食だよ 7月号



北本市立北小学校
(家庭数配布)

毎日暑い日が続いていますが、夏バテなどになっていませんか。夏休み中は生活リズムがくずれがちです。早寝早起きを心がけ、1日3食きちんと食べて毎日元気に過ごしましょう。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめくでは...
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気で一日をスタート!



元気ポイント2 上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3 間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



給食 レシピ紹介



マーボー厚揚げ

材料	4人分	切り方・処理
厚揚げ	200g	1cm角 油抜き
豚ひき肉	150g	
人参	中1/3本	小さめいちょう切り
玉ねぎ	中1/2個	1cm角
にんにく	1片	みじん切り
生姜	大さじ1	みじん切り
ねぎ	1/3本	みじん切り
トマト	小1個	1cmざく切り
日本酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
赤みそ	大さじ1	
中華だし	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ2	

- 《作り方》
- ①フライパンに油を熱し、にんにく、豆板醤、ねぎを炒める。
 - ②ひき肉をほぐし炒める。
 - ③肉に火が通ったら、人参と玉ねぎを炒める。
 - ④水を加え、トマトを入れ煮る。
 - ⑤野菜に火が通ったら、調味料を加える。
 - ⑥厚揚げを入れ煮込む。
 - ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。

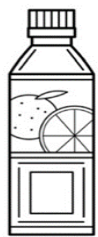


トマトをしっかり煮込むのが、おいしくなるポイントです!

清涼飲料の糖分量くらべ

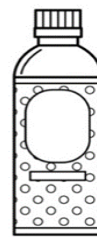
水分補給に清涼飲料水をかぶがぶ飲んでる人はいませんか?のどがかわいたからといって、かぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。水や麦茶、牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。

1本(500ml)に含まれている砂糖の量



ジュース

約56g



炭酸飲料

約55g



スポーツ飲料

約34g



低カロリー飲料

約29g