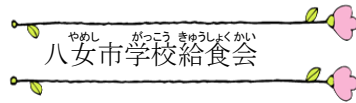




食育だより



おうちの方といっしょに読んでください。

夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたり、体調を崩しやすくなります。夏バテ解消には、栄養バランスのとれた食事をして、ぐっすり眠ることが大切です。早めに寝て、早く起きて朝ごはんを食べる生活を心がけ、少しずつ一日のリズムを整えていきましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べよう！



主食、主菜、副菜、汁物をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は、具たくさんにしよう！



単品で食べられる麺類の時もハムや野菜をのせると栄養バランスもよくなります。

酸味やスパイスをきかせて食欲アップ！



スパイスや酸味で味に変化をつけたり胃液の分泌を促したりして、食欲をアップさせます。

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわろう！



冷えによる胃腸の機能低下を防ぎ、消化吸収をスムーズにします。

夏バテにならないように、次のような栄養素が多く含まれる食品を意識してとろう！

ビタミンB群



アリシン



ビタミンB群には疲れのもとになる乳酸を分解する働きがあるので、疲労回復や夏バテを予防する効果があります。アリシンは、ビタミンB群の吸収を助ける働きがあるので、一緒にとるといいですね。給食では、豚肉と生姜と玉ねぎと一緒に炒めたポークジンジャーがあります。暑い時期におすすめです。

おやつ上手な食べ方をマスターしよう



おやつは心を豊かにしてくれる楽しみであると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝昼夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつとり方3か条



①時間を決める
× グラグラ食べるのはやめましょう



②内容・量を決める
1日200kcalが目安



③食べた後は歯みがきをする
むし歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると

つくってみよう♪給食レシピ

みそかつのタレ

【材料 4人分】※給食の分量です。

- とんかつにかけて食べましょう。
- ・豆味噌(赤味噌) 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1と1/2
 - ・みりん 小さじ1
 - ・おろしにんにく 少々
 - ・おろししょうが 少々
 - ・水 大さじ2
 - ・すりごま 小さじ1



9月24日の給食に登場します！！



八女市の交流都市「愛知県岡崎市」は、八丁味噌で有名です。八丁味噌とは、豆味噌(赤味噌)の1種です。2～3年寝かせた濃厚なコクと渋み特徴です。豆味噌を使った料理には、「きしめん」「みそおでん」「みそかつ」などがあります。

【作り方】

- ① 赤味噌、砂糖、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、水を鍋に入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ② ①を火にかけ、焦げないように混ぜながら加熱する。
- ③ すりごまを③に入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

※暑い季節は食欲が落ちますが、このタレでご飯が進むようになります。このタレは、肉野菜炒めの調味料にしてもおいしいですよ。