

おいしいな

常総市立豊岡小学校
令和2年7月17日 発行

まいつき19にちは しょくいくのひ

暑い夏がやってきました！もうすぐ夏休みですね。夏休みが始まると、食生活も乱れやすくなりますので注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝ごはん抜きの生活になりがちです。1日2食では、栄養不足になったり、生活リズムがくずれたりしてしまうので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！

ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも水分を補給することができます。



冷房のかけすぎに注意！

体を冷やしすぎると、胃腸の働きが弱って体調をくずすことがあります。



肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べよう！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスがくずれてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレー粉やこしょうなどの香辛料を料理に上手に取り入れたりし、主菜をしっかり食べましょう。



夏野菜や果物をたっぷり食べよう！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜や果物からはビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

食中毒に気をつけよう！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。また、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

ただ すいぶんほきゅう あつ なつ の き 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

タイミング



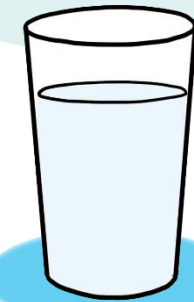
「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水が麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。



種類

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。



量



1回コップ1杯ほどを何回かに分けて少しずつ飲む。

5～15℃が最適。冷やしすぎないようにする。



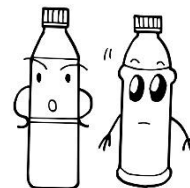
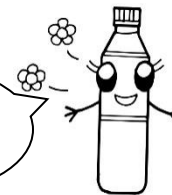
温度

すいぶんほきゅう 水分補給 Q&A

Q. ノンカロリー、ノンシュガーだからたくさん飲んでも大丈夫？



わたくしノンカロリーなのよ！



そんなにかわらないような・・・

A. ノンカロリー・ノンシュガーという表示の清涼飲料が出回っていますが、これらがすべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。例えば100ml当たり5kcal未満ならば、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり500mlのペットボトルで24kcalの清涼飲料は「ノンカロリー」と表示できます。また、清涼飲料には、様々な甘味料が使われているものがあり、中には摂取量が多いとおなかのゆるくなってしまふこともあります。飲みすぎないように適量を心がけましょう。

豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。

HP：「常総市立豊岡小学校」で検索

◎相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで ☆TEL：24-0554☆

☆おたよりの裏面も見てみよう！！



☆小林先生からの挑戦状!! ☆
 食べ物に関するクイズを出題します。全問
 正解を目指して、挑戦してみよう!!





☆簡単朝ごはんメニューを紹介します! ☆
 ぜひ御家庭でもお子さんと一緒に作って
 みてください。


夏野菜クイズ


コレ、な～に?


Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?
 () に名前を書きましょう。


①  ()


④  ()


⑥  ()


②  ()

⑤  ()


⑦  ()


③  ()


⑧  ()

⑨  ()


Q2. 下の3つの花の写真のうち、なすの花はどれでしょう? () に○をつけましょう。


①  ()


②  ()

③  ()

Q3. 下の3つの花の写真のうち、かぼちゃの花はどれでしょう? () に○をつけましょう。


①  ()

②  ()

③  ()

納豆そぼろごはん

【材料】(2人分)
 豚ひき肉 50g
 サラダ油 小さじ1/2
 こしょう 少々
 納豆 1パック
 納豆のたれ 1パック
 長ねぎ(みじん切り) 1/8本
 ごはん 茶わん2杯




【作り方】
 ① 長ねぎと納豆はさっと混ぜておく。
 ② フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉をパラパラになるまで炒め、こしょうをふる。
 ③ ②に①を加え、納豆のたれで味をつけて炒める。

納豆が苦手な子も豚ひき肉と一緒にそぼろにすると食べやすくなります。また、カレー粉を入れたり、レタスで巻いたりしてもおいしいです。

ほうれん草のピザ

【材料】(2人分)
 ほうれん草 100g
 バター 小さじ1
 コーン 30g
 マヨネーズ 大さじ1
 ピザ用チーズ 20g




【作り方】
 ① ほうれん草はゆでておく。
 ② フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれん草とコーンを入れて炒める。
 ③ マヨネーズを混ぜてチーズをのせ、ふたをする。

ほうれん草はかためにゆで、さっと炒めましょう。

切干大根とツナのサラダ

【材料】(2人分)
 切干大根 10g しょうゆ 小さじ1と1/2
 ツナ 20g さとう 小さじ1と1/2
 きゅうり 30g ごま油 小さじ1
 にんじん 10g 酢 小さじ2
 ごま 小さじ2



【作り方】
 ① 切干大根は水で戻して3cmの長さになり、さっとゆでて水にさらす。
 ② きゅうりは縦半分にして斜めに切り、にんじんは千切りにして軽く軽く塩を振ってもむ。
 ③ 切干大根の水気をしぼり、きゅうりとごま、調味料で和える。

かぼちゃの豆乳味噌汁

【材料】(2人分)
 かぼちゃ(いちょう切り) 60g
 たまねぎ(くし切り) 50g
 豆乳 100ml
 ほうれん草(2cm) 40g
 味噌 大さじ1
 和風だし 2g

【作り方】
 ① ほうれん草はゆでて切る。
 ② だし汁でかぼちゃと玉ねぎを煮る。
 ③ 味噌を加え、豆乳を入れたら沸騰させないように加熱し、ほうれん草を加える。

豆乳を入れることで、まろやかでコクのある味に仕上がります。

