



河和小 食育だより 夏休み号

こんにちは。栄養教諭の堀崎です。子どもたちは長い夏休みに入ります。休み中もリズムを崩さない生活を心掛け、運動や勉強に力を発揮できる秋を迎えさせたいですね。



元気の素は「1日3食」

特に朝ごはんは重要です。
一日のリズムを朝食で整えるのはいつもと同じです。

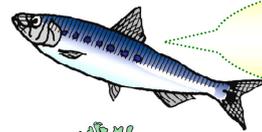


朝・昼・夕、3食きちっと食べよう



たっぷり取ろう 「ビタミン・ミネラル」

発汗で体内のミネラルやビタミンが失われます。魚介類や海藻類を積極的に。野菜や果物もたっぷり取らせましょう。



鮭や鯖もたくさん出回っています。

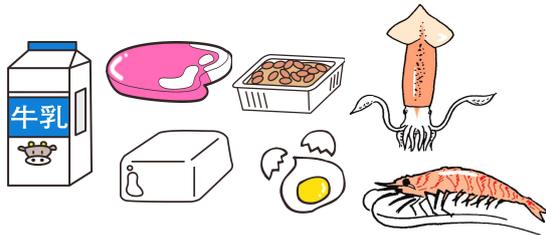


野菜は一日、350g くらい必要です。



夏バテ知らずの 「ポイント」は

スタミナ維持に、魚・肉・大豆や大豆製品・卵・牛乳などを良質なたんぱく質を含む食品をうまく取り入れましょう。



じょうずに取ろう 必要な「水分」

のどが乾き、体が水分を必要とする半面、食事を抜いたり、野菜不足など食事内容が不十分で水分を取り過ぎたりすると、胃腸の消化吸収力が低下し、食欲不振になります。



食中毒に注意！

気温が急激に上がり、食中毒が発生しやすい状況になると出される**食中毒警報**。防止は、

1. 手や調理道具の消毒
2. 適切に保存し早めに食べきる
3. 食品の十分な加熱 　　です。

スポーツドリンクは、飲む目的が、糖分補給か水分補給かで、必要か否か、また、そのままか薄めるかも異なります。いずれの場合も、よく考えた使用を。

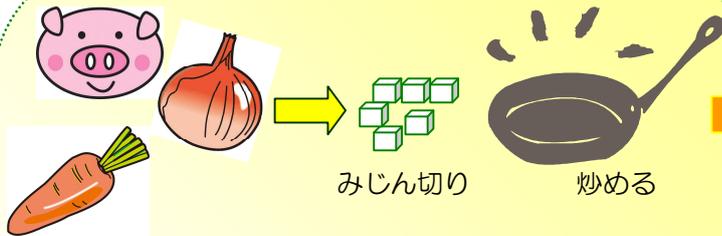


ヘルシー DE エコ料理



暑さに負けず、アイデアを活かした、省エネでエコな料理にチャレンジ!

いろいろ肉味噌 (便利に使えます)



〈材料〉

| | |
|------|-------|
| 豚ひき肉 | 100g |
| にんじん | 中1/3本 |
| ねぎ | 中1/2個 |
| しょうが | 適宜 |
| 赤味噌 | 大さじ5 |
| さとう | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |

- 〈作り方〉
- ①玉ねぎ、にんじん、しょうがはみじん切りにする。
 - ②フライパンで、①と豚ひき肉をよく炒める。
 - ③よく炒めたら、②にさとう、酒、みりんの順に加え、最後に味噌を入れる。

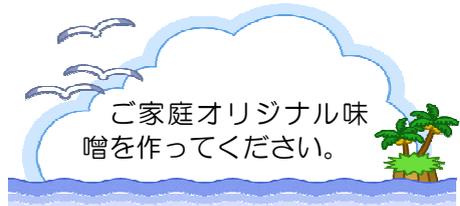


ご飯に乗せたり
混ぜて焼きおにぎりに

野菜も合わせて
ビビンバ風
に



野菜の味噌炒め
やマーボ豆腐、
肉味噌うどんに



ご家庭オリジナル味噌を作ってください。

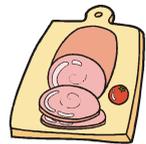
あっ!という間に野菜料理

〈材料〉

新鮮な野菜
キャベツ
トマト
アスパラガス
かぼちゃ
にんじん
きゅうり
なす
とうもろこし

☆他に何でも☆

新鮮な野菜を、茹でたり、蒸したりして冷蔵庫に保存しておく、トッピングするだけですぐ食卓に並べられます。



チーズ・ツナ・ゆで卵・ハムなど

