

スクールランチ 8月



暑さが厳しくなりよいよ夏本番です。暑さに負けないよう、「早寝・早起き・朝ご飯」を合言葉に、規則正しい生活を送るようにしましょう。

暑さに負けない食生活 —夏の食生活の④つのポイント—

① 食事は主食・主菜・副菜をそろえましょう

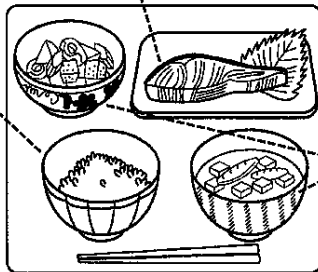


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスの良い食事になります。牛乳や果物をプラスすることで不足しがちな栄養素を補うことができます。

・主菜・ 肉や魚、卵、大豆製品など主に体をつくるもとになる

・主食・

ごはん パン、麺類など主にエネルギーのもとになる



・副菜・

野菜やきのこ、海藻類などを中心としたおかずで、主に体の調子を整える

・果物 飲み物・

プラス



果物

牛乳

ピーマンやトマト、なすなどの夏野菜をとりいれましょう！

② ビタミンB1が多い食品をたっぷり食べましょう

ビタミンB1は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素です。疲労回復にも効果があります。うなぎ、豚肉、レバー、豆類、色の濃い野菜などに多く含まれています。



③ 食欲をそそる工夫をしましょう

○香りでアクセントをつける

香味野菜……生姜、にんにく、みょうが、しそなど

香辛料……カレー粉、こしょう、唐辛子など



○酸味を使ってさっぱり料理

レモン果汁……天ぷらやフライ、茹でた野菜やサラダなど

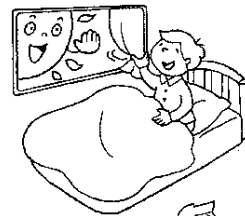
酢……焼き魚に酢じょうゆ、ごま酢和え、酢の物など

梅干し……梅肉和え、梅肉ソースなど



④ 朝ご飯を毎日食べましょう

朝ご飯は、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。眠っていた「脳」や「からだ」を目覚めさせる働きがあります。また、人には「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。



体内時計を正常に働かせるためには、朝、起きて、太陽の光を浴び、朝ご飯を食べることで。

朝ご飯を毎日食べて、規則正しい生活を送りましょう。



暑い夏でも

早寝



早起き



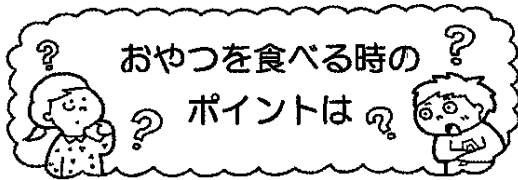
朝ご飯



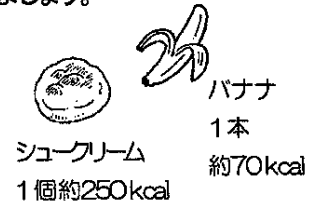
で、元気に過ごそう

おやつのとおり方について考えましょう

おやつには、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。また、「補食」ともいい、3回の食事ではとりきれない栄養素を補う役割もあります。おやつの摂り方について考えてみましょう。



おやつにとってよいエネルギーは、一日に必要なエネルギーの10%が目安です。小学生は200kcal、中学生では250kcal程度です。



<p>1 カルシウムやビタミンが補えるものを選びましょう。</p> <p>不足しがちな栄養素をとるようにしましょう。</p>	<p>2 食べる量を決めましょう。</p> <p>スナック菓子などはお皿などに取り分け何回かに分けて食べましょう。</p>	<p>3 時間を決めて食べましょう。</p> <p>食事に影響のない時間に食べましょう。</p>
---	--	---



市販されている食品には、消費期限や賞味期限、原材料名、栄養成分などが表示されています。エネルギー量が100g当たりなのか、1個当たりなのか注意しましょう。



おやつレシピ “ヨーグルトゼリー” ~ カルシウムたっぷりデザート ~



◆ 材料 (プリンカップ約5個分) ◆◆ 作り方 ◆

- プレーンヨーグルト・・・250g
 - 砂糖・・・・・・・・・・35g
 - 牛乳・・・・・・・・・・100cc
 - 粉ゼラチン・・・・・・・・5g
 - 水・・・・・・・・・・45cc
- ① 粉ゼラチンは、45ccの水に振り入れ、ふやかしておきます。
 - ② 鍋に砂糖、牛乳、①を入れて弱火にかけ沸騰させないように木べらなどで混ぜながら煮溶かし、火を止めます。
 - ③ あら熱をとり、ヨーグルトを加えて、泡立て器で混ぜ合わせます。
 - ④ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



8月 御前崎市
“旬”の特産品



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。うま味成分が多く、スープや煮込み料理によく合います。

御前崎市では、桃太郎やミニトマトが多く作られています。

給食レシピ “ラタトゥイユ” ~ 夏野菜たっぷりメニュー! ~



◆ 材料 (4人分) ◆

- ベーコン・・・2枚
- オリーブ油・・・適宜
- にんにく・・・1かけ
- 玉ねぎ・・・・・・小1個
- トマト・・・中 1/2個
- かぼちゃ・・・小 1/8個
- ピーマン・・・1/2個
- なす・・・・・・1本
- スッキーニ・・・中1/2個

- A
- トマトチャップ・・・大さじ1
 - 赤ワイン・・・小さじ1
 - コンソメ・・・小さじ1
 - 水・・・・・・・・・・100cc
 - 塩・こしょう・・・適宜



パスタにかけて
もおいしいよ☆

◆ 作り方 ◆

- ① ベーコンは千切り、にんにくはみじん切り、他の野菜は食べやすい大きさに切ります。なすは水にさらしておきます。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りが出てきたらベーコンを加え炒めます。
- ③ ②に玉ねぎ、なす、かぼちゃを順に加え炒めていきます。
- ④ 全体的にしんなりしてきたら、ピーマン、トマト、Aを加え煮ます。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調えて出来上がり。