

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ!?

令和3年度4号 朝倉郡学校給食会

夏本番がやってきましたね。そして、夏野菜がおいしい時期になりました。暑い日には、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。旬の食べものを中心にして、1日の3食から栄養補給をしましょう。

はやね はやおき あさごはんて

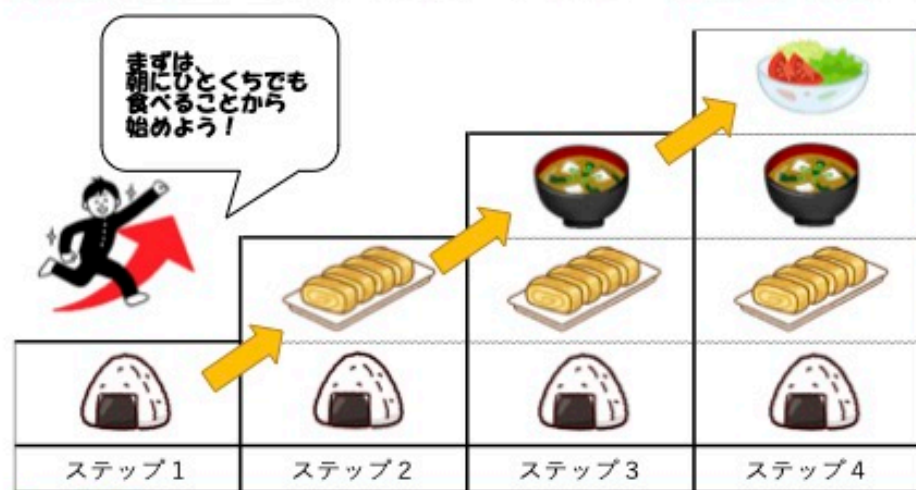


目覚ましスイッチ、ON! part3

前回までは朝ごはんて体の変化を見てきましたね。今回は、朝ごはん実践編です。いつも食べている朝ごはんを思い出しながら考えてみましょう。わたしはどのステップかな？

朝ごはんの ステップアップで 元気100%へGO!

できることから
ステップアップしましょう!



- +1品** 果物やヨーグルトなどおかずをプラス!
- 副菜汁物** 和え物、すまし汁、スープ、きんぴら など
- 主菜** ウィナー、目玉焼き、焼き魚、煮物、納豆 など
- 主食** ごはん、パン、めんいもなど

冷蔵庫にあるもので手軽に・簡単に準備ができる食べものもいっぱいあります。朝ごはんを選んでみませんか?

エプロンメモ

夏野菜を食べよう! **ラタトゥイユ**



給食室からこんにちわ

夏休みの誘惑・おやつのおSOSとは?

7月14日に5年生の学活で「おやつ」の学習をしました。おやつは、特別で、おいしくて…大人も子どもも好きな人が多いのではないのでしょうか。わたしも、おやつは大好きです。しかし、おやつはS(糖分)・O(脂肪)・S(塩分)が多い食べものですね…。食べ過ぎると、疲れやすくなったり、頭痛になったりなど、体にも影響が出てきます。健康に過ごすために、どのようにおやつを選んだり、食べたりしたら良いか、みんなで考えました。

- 5年生のみんなが考えた工夫(少しだけ紹介)
- ・アイスクリームは小さいカップくらいの量にする。
- ・大きいものは半分にして、残りの半分は明日の分にする。
- ・栄養表のようなものを見て食べる。
- ・今までやってきたように、量に気をつけておやつを選ぶ。
- ・おうちの人の聞いて、おやつを決める。…など

色々な工夫が出てきて、さすがだな…と感じました。1日のおやつ目安は約200kcalと言われていました。毎日きっちりではなくても、次の日に調節しても大丈夫。「〇〇すぎ」に気をつけて夏休み過ごしてください。わたしも一緒に気をつけます。ぜひ、おうちでもおやつのお食べ方・選び方を一緒に考えてみましょう。

【材料】4人分

- ベーコン 80g
- トマト 1個
- なす 1本
- 玉ねぎ 1/4個
- セロリ 1本
- ピーマン 1個
- ズッキーニ 1/2本
- おろしにんにく 小さじ1
- オリーブ油 大さじ1
- ケチャップ 大さじ2
- 塩・こしょう 適宜

【作り方】

- ①ベーコンは、1cmの短冊切りにし、セロリはすじを取り、うすくスライスする。その他の野菜は、2cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを入れ火をつける。にんにくの香りがしてきたらベーコン、野菜を入れ、炒める。
- ③野菜がしんなりしたらケチャップを入れ煮込む。塩・こしょうで味を調える。

冷めてもおいしく、パンにのせたり、スパゲティやソーめんにかけてたりと、いろいろなアレンジが楽しめます。朝ごはんにも、合いますよ!

