

食育だより7月号

平成30年度

春日部市立立野小学校

1学期の給食も残りあと数日となりました。暑い日が続く、子どもたちも食欲がなくなっているようにみられる日もあります。食欲が落ち、夏バテにならないように、苦手な子が多い夏野菜なども、おいしく食べてほしいと思う毎日です。夏休みにむけて生活リズムがくずれがちですが、しっかりと食と睡眠を、運動をして、健康で楽しく夏をすごしてほしいと思います。

冬卒業式...

ぼくは、たがものについて、あせからぶらま、けんこうがしたい!!

このおぼ! あせからぶらま、けんこうがしたい!!

このままじゃまずい

一生けんめいとくらは、いいことだし、まは、生活をとのえたい!!

え!! そうなの!!

1日の始まりは朝ごはん!!

楽しい夏休みの日をムダにしないために!!

朝ごはんは、1日を良くする働きのあるスイッチの役割があります。朝ごはんを食べることで、体に栄養がいき、一日を活動にすごすことができます。しかし、ただ食べるだけではなく、内容を考えて朝食をとることで、より効果よく栄養を体にとり入れることができます。

主食・主菜・副菜をそろえよう!

必ずかく考えなくてはいけません!!

主食... 脳のエネルギーになる。

主菜... すいみん中に下った体温を上げる。

副菜... 体の調子をととのえる。

しらやのりもいいね! 副菜はスープやミニトマトが手軽!! 1人1人おにぎりやサラダをほさんでもかんたんおいしいね!!

スポーツ選手や受験生、こそ!! というときに本気を出すためには、朝ごはんをしっかりとります!!

習い事に行く前の食事!!

夜... 塾やスポーツ... いろいろ!!

塾にいくまえ

軽めに!!

おにぎり、パン、ゼンマイ、バナナ

注意

- たべすぎるとねむくおぼ!
- 菓子パンはカロリーが高いのでさけたいほうがいいです。

あせりとした消化のよい食事

あわせて、脳に働く栄養は糖質であるため、塾に行く前や夕方勉強する前に食べる物は、炭水化物の軽食がオススメです。帰ったあ、あせりとした消化のよい食事がオススメです。塾に行く前と帰ったあ、あせりとした消化のよい食事をあわせて、バランスのよい食事とすると、食べやすくなります。

消化がいい食べ物ってどんなもの?

	消化のよい食べ物	消化のわるい食べ物
穀類	おから、パン(食パン)、うどん	玄米、コーンフレーク、そば、ラーメン
芋類	じゃがいも、さといも	さつまいも、こんにゃく
豆類	とうふ、凍り豆腐、みそ、きなこ	納豆、かまも、油揚げ、おから、まめ類
卵	たまご豆腐、卵とじ	固ゆでたまご、目玉焼き
乳製品	きゅうり、ヨーグルト、チーズ	下痢のときX、ヨーグルトは様子を見ながら
魚介類	白身魚(タラ、カレイ、タイ、ヒラメ...)	青魚(イワシ、サバ、サマ)、イカ、タコ、カマボコ、干物、貝類、さし身
肉類	鶏ささみ、ヒレ肉	脂の多い肉、ラム、ソーセージ
野菜類	やわらかい食物せんい、ゆたな味の(カブ、大根、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、カリフラワー)	固いもの、せんいの多いもの(ほうたけ、タケノコ、ネギ、キノコ、レンコン、ゴボウ)、アブラもの、生野菜、海藻
果物	りんご、バナナ、白桃	かんきつ類、はち、いちじく、スイカ、プルーン、パイナップル、イチゴ
油脂類		油脂類、あせりもの
菓子類	プリン、ゼリー、アイス、クッキー	ケーキ類、せんべい、チョコ、ポテトチップス
のちもの	湯冷まし、麦茶	オレンジジュース、コーラ

油が多いものや食物せんいが多い食べものは、消化に時間がかかるよ!

夜食

寝る2時間前までに食べる。

夜食は、夕食後にとる簡単な食事のことです。習い事に行く前にしっかりと食べて、帰ってきてすぐにとるのもいいです。(食べすぎはX)

★油の多いものはX、ヨーグルトなどの乳製品、小豆のおにぎり(お豆の炭水化物、疲労回復に効果があるビタミン類も多く含む)野菜やオリーブオイル、はちみつ、まろひ、はちみつ、はちみつ、はちみつ

本番の前の日の食事

試験や試合の前日はどんなものを食べた方がいいんだろう!

前日に食べた方がよいもの

- ① 生もの
- ② あせりもの

消化がよくなるように、そうすると全く問題ない食品でも、食べかたをおにぎりにする。

給食レシピ!! ~つくってませんか!~

ナムル

子どもたちがよく食べます!

<材料> 4人分

- もやし 170g(袋半分くらい)
- にんじん 2g(1/10くらい)
- きゅうり 40g(半分くらい)
- しょうゆ 大さじ1/3
- 酢 大さじ1/2
- ごとう 大さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- ごま油 小さじ1/2
- 白ごま 小さじ1

作り方

- ① にんじんときゅうりはせん切りにする。ごまはあておく。(いれてない場合はいる)
- ② ★の調味料を混ぜあわせ、ナムルを作る。冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ もやし、きゅうり、にんじんをそれぞれゆで、水にとりさらす。よく水をきる。
- ④ ③をあえる。
- ⑤ ④とごま油、②をあわせて混ぜあわせる。

じゃがいものエビソース

じゃがいもが消化にいいおいしいものです。

<材料> 4人分

- じゃがいも 中4コ
- ベーコン 1枚
- にんじん 3/3本
- えのき豆 1/4房
- たまねぎ 中1こ
- ちんげん菜 1/4株
- 塩 小さじ1/2
- コショウ 少々
- コンソメ 小さじ1
- サラダ油 小さじ1/2
- 水 250g

作り方

- ① じゃがいもは洗って皮をとり、厚めのしちめ切り、ベーコンは縦半分に、(にんじんは1cmの厚さで)、えのきは2cmに切りほぐす、たまねぎは7割切り、ちんげん菜も2cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ じゃがいもと水を加えて煮る。あくをきる。
- ④ ★を入れて味をつける。⑤ ⑤にえのきとちんげん菜を加える。

7/2に給食いただきました。とてもよく食べてました。