

# もいもい

しょくいく  
～食育だよい～

まいつき にち  
毎月19日は  
しょくいく ひ  
食育の日!!

8・9月号 海道小学校 2018. 8. 28

うち かた よ  
お家の方と読んでください。

なつやす たの す  
夏休みは楽しく過ごせましたか？夏休みは終わりましたが、暑い日はまだ続きそうですね。  
がっ うんどうかい  
9月は運動会があります。夏バテをしないよう水分を多く取り、夏野菜や果物からも栄養をたっぷりとりましょう。

## 8・9月のもくひよう

す きら た  
好き嫌いをしないで食べよう



す きら た  
好き嫌いをして食べていると・・・？

からだ  
身体がだるい



びょうき  
病気になりやすい



イライラする



ほね よわ  
骨が弱くなる



なか いた  
お腹が痛くなる



あじ  
味がわからなくなる



きゅうしょく えいよう  
給食は栄養バランスよく、栄養士が献立を考えています。嫌いなものを食べないで、好きなものばかり食べていると、栄養バランスが悪くなってしまいます。

たいちょう くず  
体調を崩しやすく、1日元気がなく過ごしてしまうので、バランスよく食べましょう！

さいしょ きら ひとくち た  
最初は、嫌いなものでも一口は食べるようにしましょう。



# とよさとなかよしメニュー



がつ にち  
9月12日(火)は、とよさとなかよしメニューです。  
こんかい とよさときたしょうがっこう こんだてつく たんとう  
今回は豊郷北小学校が献立作りを担当しました。  
とよさとち く しゅん しよくざい おおつか  
豊郷地区の旬の食材を多く使ったメニューです。  
ごじつ とよさとしよくいく はいふ  
後日、豊郷食育だよりにて配布します。

しゅよく むぎい はん  
主食： 麦入りご飯  
しゅさい とりにく こうみや  
主菜： 鶏肉の香味焼き  
ふくさい  
副菜： バンサンスウ  
しるもの とよさと やさいじる  
汁物： 豊郷ごろごろ野菜汁  
なし  
デザート： 梨



## 給食レシピ

### カレースープ

### キムタクご飯

ざいりょう 材料 4名分 (切り方)

ぶたにく 豚こま肉 40g  
じゃがいも 120g (短冊)  
にんじん 40g (短冊)  
たまねぎ 160g (スライス)  
こまつな 小松菜 40g (2cmに切る)  
あぶら 油 小さじ1  
ぶんまつ コンソメ (粉末) 2g  
こ カレー粉 少々  
カレーフレーク 12g  
しょうゆ 醤油 小さじ1  
水 320g  
しお 塩 少々

- 鍋に油を入れ、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 火が通ったら、水を入れて煮る。
- コンソメ・カレールウ・カレー粉・醤油・塩を入れて味を整える。(辛いのが苦手な人はカレー粉を入れなくても大丈夫です。)
- 最後に、小松菜を入れて完成です。

ざいりょう 材料 4名分 (切り方)

こめ ★米 240g  
しょうゆ ★醤油 2g  
★水 480g  
つぼ漬け 60g  
はくさい 白菜キムチ 60g  
みりん 小さじ1  
コショウ 少々  
あぶら ごま油 2g

- ご飯は、★を入れて炊く。
- フライパンに、つぼ漬け・白菜キムチ・みりんを入れて炒める。
- コショウ・ごま油を入れて火を止める。
- 炊き上がったご飯に混ぜて、味を整えて完成です。(薄味なら塩を少し入れる)

はくさい しる すこ い  
白菜キムチの汁も少し入れる  
と美味しくなります。

ぜひお試しを!





## もうすぐ運動会です！

運動会までもう少しですね。練習ではたくさん汗をかきます。

汗は、体内の塩分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルをふくんでいます。汗をたくさんかく時期は、水分をこまめにとり、野菜や果物などからミネラルをとりましょう。

また、朝ごはんを食べないと力が出にくかったり、暑さでばてしたりしてしまいます。必ず朝ごはんを食べてください。



## 運動会のお弁当ポイント



まだまだ暑い時期が続く、細菌の活動が活発になるため、食中毒が発生する恐れがあります。お弁当の食中毒予防のポイントを紹介するので、ぜひ実践してください。食中毒を防いで、楽しい運動会にしましょう！



### 素手で食べ物に触らない



手には、細菌がいっぱいついています。手洗いをして、細菌を洗い流すことはできません。

必ず、ラップや箸を使いましょう。



### なるべく水気を切る



細菌が大好きなのは水分です。夏場は、水分のでやすい生野菜等は避けましょう。

ミニトマトを入れる場合は、必ずへたを取りましょう。



### ご飯に小さじ1の酢を



酢には抗菌作用があるので、菌の繁殖を防ぎます。（ご飯3合に対して酢小さじ1）

さらに、梅を入れるといいです。



### 味付けは濃い目に



塩には殺菌作用があります。しかし、塩分の取り過ぎには注意しましょう。朝食や夕食で塩分の調節をしましょう。



### 食材にしっかり火を通す



菌は熱に弱いので必ず火を通し、中心温度75℃以上1分以上加熱すると、菌は死滅します。



### 残りのおかずもきっちり加熱



前日に作ったおかずでも、当日の朝に電子レンジ等で、もう一度加熱をしましょう。

# お弁当おすすすめレシピ

## ささみの梅しそ巻き (1人分)

ささみ・・・2本      しその葉・・・2枚  
 しお・・・少々      梅肉・・・適量  
 コショウ・・・少々  
 油・・・適量

- ① ささみは塩・コショウをする。
- ② フライパンに油を入れ、ささみを焼く。
- ③ 十分に焼けたら梅肉をのせ、しその葉で巻いて完成です。

## ヤンニョムチキン風 (1人分)

鶏むね肉・・・100g      ★生姜・・・少々  
 ★コチュジャン・・・7g      ★醤油・・・3g  
 ★ケチャップ・・・小さじ1      ★砂糖・・・4g  
 ★アーモンド・・・適量      ★酒・・・4g

- ① 鶏肉はひと口大にし、フォークで穴をあける。
- ② 鶏肉と★の調味料をジップロックに入れ、一晩漬け込む。
- ③ フライパンに油を入れ、中火で焼いて、火が通ったら、完成です。

## 食べ物で元気に運動会!

### 体の調子をととのえる

汗をかくと、水分やミネラルなども失われます。野菜や果物で補給しましょう。

☆野菜・果物・海草・きのこ など



### 力や熱のもとになる

体を動かすための燃料になります。

☆ごはん・めん・パン など

### 赤色血や肉になる

体を動かす血や筋肉をつくります。

☆肉・魚・卵・大豆 など

# スタミナをつける食事ポイント!

早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとり、朝食をしっかり食べましょう。

- ① 温かいものを食べましょう。
- ② たんぱく質を取りましょう。
- ③ 腹持ちのよい、でんぷん食品を取ろう。
- ④ 脂肪の種類(質)と量を考えて食べましょう。

