

# もいもい

～食育だより～

8・9月号 海道小学校 2019. 8. 27

お家の方と読んでください。

まいつき にち  
毎月19日は  
しょういく ひ  
食育の日!!

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。  
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月のもくひょう

好き嫌いをしないで食べよう

好き嫌いをして食べていると・・・?

身体がだるい



病気になりやすい



イライラする



骨が弱くなる



お腹が痛くなる



味がわからなくなる



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。  
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!  
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

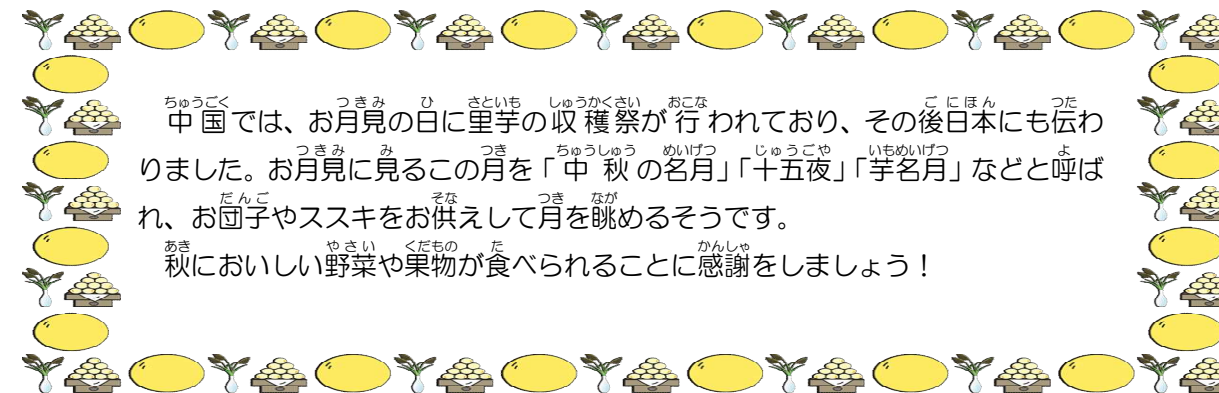


9月12日(木)は、とよさとなかよしメニューです。  
今回は豊郷中央小学校が献立作りを担当しました。  
豊郷地区の旬の食材を多く使ったメニューです。  
後日、豊郷食育だよりにて配布します。

主食: 枝豆ご飯  
主菜: 鶏肉の香味焼き  
副菜: もやしとにらのごまあえ  
汁物: 豊郷ごろごろ野菜汁  
デザート: 梨



## お月見について



## 給食レシピ

| 材料       | 4名分  | (切り方)     |
|----------|------|-----------|
| ごはん      | 650g |           |
| 油        | 2g   |           |
| ハム       | 60g  | (角切り)     |
| にんにく     | 2g   | (粗みじん)    |
| たまねぎ     | 120g | (角切り)     |
| かんぴょう(乾) | 5g   | (1 cmカット) |
| 中濃ソース    | 20g  |           |
| ガラスープの素  | 2.5g |           |
| ねぎ       | 20g  | (粗みじん)    |
| にら       | 20g  | (1 cmカット) |
| アスパラガス   | 20g  | (1 cmカット) |
| 鶏卵       | 60g  |           |

## 黒チャーハン

- ① アスパラガスは下ゆでをして、鶏卵はスクランブルエッグにしておく。
- ② フライパンに油・ニンニクを入れ少し炒め、ハム・たまねぎを入れる。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、かんぴょうを入れる。
- ④ 中濃ソース・ガラスープの素を入れ、ねぎ・にらを入れる。
- ⑤ 炊きあがったご飯に混ぜる
- ⑥ 最後にアスパラガスと鶏卵をのせて完成です。



もうすぐ運動会です！

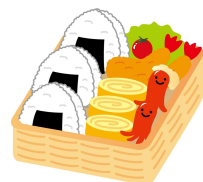
運動会までもう少しですね。練習ではたくさん汗をかきます。

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。手洗いをしても全ての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、塩分を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  
塩・・・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、一晚漬け込む。
- 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・海藻・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

血や肉になる

体を動かす血や筋肉をつくれます。  
☆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、でんぷん食品を取りましょう。
- ④ 脂肪の種類（質）と量を考えて食べましょう。

