

いただきます!



食育だより7月号

ごちそうさま!



令和6年7月 白山市立蕪城小学校

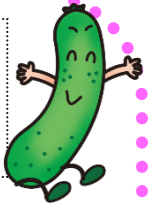
まいにちあつ わたし からだ やく すいぶん あせ からだ すいぶん へ す
 毎日暑いですね。私たちの体は約60%が水分です。汗をかいて体の水分が減り過ぎると熱中症になってしまいます。のどがかわく前に水やお茶を飲みましょう。また、トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜も水分が多く、ビタミンやミネラルがとても豊富なので、食べれば疲れをとり汗で体から溶け出てしまった大切な成分を補給してくれます。夏に冷たい物ばかり食べている人は、冬に風邪をひきやすくなると言われますよ。体は、みなさんが食べた物を材料にして作られていることを忘れないでください。



お手軽レシピ ちくわチーズフライ



★かんたんポイント★
 パン粉を付けずに天ぷら衣だけ付けて揚げてもおいしいです。



材料(4人分) ・ちくわ 4枚 ・棒チーズ 4本 ・てんぷら粉 大さじ2 ・水 大さじ2 ・パン粉 大さじ6 ・揚げ油 適宜	作り方 ① ちくわの穴にチーズを入れる ② てんぷら粉と水を混ぜて①のちくわに付ける ③ パン粉をまぶす ④ 170℃の油で揚げる ※多めの油で両面焼いてもできます。 ※さけるチーズでもできます。	かんたんなつけあわせに たたききゅうり はいかがが? きゅうり2本 ごま・しょうゆ大さじ1 さとう・ごま油小さじ1 にんにくチューブ1cm 材料を全部チャック袋に入れて口を閉めて、袋の上からめん棒でたたけばできあがり
---	---	--



夏の食生活について考えよう



おすすめ飲み物はカルシウムの多い牛乳や
 さとうが入っていない水とお茶



炭酸飲料 さとう 約55g	乳酸飲料 さとう 約57g	スポーツ飲料 さとう 約34g
-------------------------	-------------------------	---------------------------

ビタミンB-1の関かんけい

ごはんやさとうをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1という栄養素が必要ですよ。ビタミンB1には、体の中の糖質を燃やすことでエネルギーを発生させる働きがあります。ビタミンB1は、豚肉や大豆に多く含まれます。砂糖の多いペットボトル飲料を飲み過ぎると、ビタミンB1が足りなくなると、エネルギーに変えることができず、脂肪として体にたまりやすくなります。あまいものをとり過ぎると、疲れやすくなったり太ったりするのはそのためです。



作ってみよう! スポーツドリンク



♡材料 ペットボトル1本分
 さとう 24g (スティックシュガー3gを8本)
 しお 1gほど (2つまみ) レモン汁 15CC (大さじ1)
 500mlの水のペットボトル1本

♡作り方
 ① 500mlのペットボトルの水を100ml減らして、その中にさとう、しお、レモン汁入れてよく振る。
 ② 満タンになるまで水を戻して、よく冷やせばできあがり!

♡スティックシュガーを、ハチミツやきびざとうに変えてもおいしいです。