

食育便り

令和2年 8月

白山市立北陽小学校

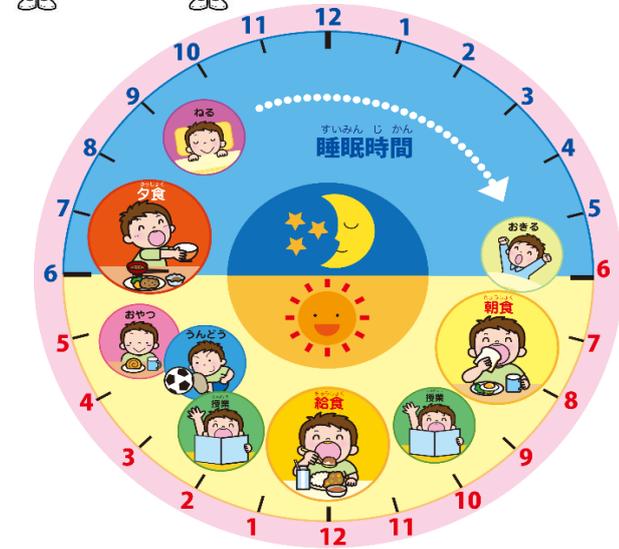
長子配布



7月&8月 夏の食生活について考えよう

夏を元気に過ごすための3つのポイント

- **早寝早起き**
生活リズムが崩れると、体調も崩れてしまいます。学校がお休みでも普段通りの生活をしましょう。
- **三食バランスよく食べる**
疲れやすい夏は疲労回復効果のあるビタミンB群（豚肉やきのこ類）がおすすめです。主食・主菜・副菜がそろうといいですね。
- **水分補給は糖分のないものを選ぶ**
糖分が体の中にたくさん入ると、余計に体が疲れてしまいます。飲み物はミネラル補給もできる麦茶がおすすめです。



これからますます暑くなることが予想されますが今年は夏休みに入るのが8月です。学校生活を健康に過ごせるよう朝ごはんをしっかり食べるようにしてください。

アンケートをとると主食だけという朝食が多くみられます。おかずも必ず組み合わせましょう。



汁物は夏場に特に必要な水分、塩分が一度にとれる料理です。その他の栄養もとれるのもいいですね。

多めに作って 朝にも食べよう！ 「かぼちゃポタージュ」 給食レシピ

給食 1人分		
鶏ひき肉	15g	
玉ねぎ	30g	うすくスライス
かぼちゃ	50g	小さな角切り
サラダ油	1g	
牛乳	40g	
バター	2g	
コンソメ	2g	
塩、コショウ	少々	
米粉	3g	とろっとなるように
生クリーム	2g	水で溶く
粉パセリ	少々	

1. サラダ油でとりひき肉、玉ねぎをよく炒める。
2. かぼちゃを入れて少し加水し、柔らかくなるまで煮る。
3. 2に牛乳、バターを加え温める。
4. 水で溶いた米粉を加え、とろみをつける。
5. 生クリーム、パセリを加えて出来上がり！

米粉で簡単♡

理想の朝食は「主食＋主菜＋副菜＋汁物（飲み物）」がそろったメニューです。特に主食のご飯などには、炭水化物が多く含まれ、体内で分解されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ご飯に欠かせません。それに卵や肉・魚などのタンパク質、野菜や果物などのビタミンや食物繊維などが加えられることによって栄養バランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、水分の補給になります。