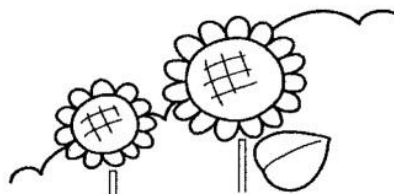


おうちの方へ 食育つうしん

毎月19日は「食育の日」



大阪市立 太子橋 小学校
平成29年 夏休み号

夏ばてを防ぐ！食事の工夫

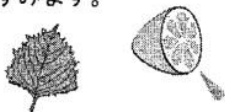
夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品をいっしょにとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、旬の時期で栄養価が高い夏野菜もおすすめです。



味つけで食欲アップ

カレー粉などの香辛料、酢やレモンなど酸味の強い物、しそやしょうがなどの香味野菜などには、胃液の分泌を活発にし、食欲を増すはたらきがあります。また、辛い味つけの料理と甘い味つけの料理を組み合わせるなど、味にめりはりをつけると食がすすみます。



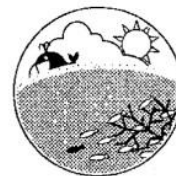
夏にぴったりおすすめ料理

ニラ豚いため (4人分)

にら	100g	① にらは長さ3cmに切る。
豚肉	200g	② 豚肉は長さ4cmに切り、塩、こしょう、酒、ごま油を加えて、下味をつける。
塩	少々	③ フライパンで豚肉を炒め、火が通ってきたら、にらを加える。
こしょう	少々	④ 軽く炒め、しょうゆを加えて味をととのえる。
酒	小さじ2	
ごま油	小さじ2	
しょうゆ	少々	

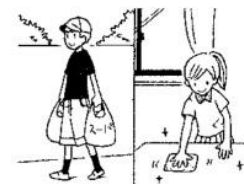
* もやしやきのこを加えても、おいしく、ボリュームアップできます。

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります！夏ばてせずに、夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。夏休みが始まると生活のリズムがくずれやすくなるので、注意しましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



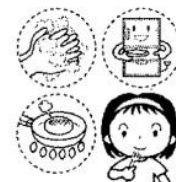
夏休みに取り組みたいお手伝い

いつもより時間がたくさん取れる夏休みは、家庭の中でいろいろなお手伝いに取り組むのにとても良い機会です。毎日の生活の中で家族が気持ちよく生活するためには、どのような仕事が行われているかを見直し、だれがどのお手伝いならできるのか話し合ってみてはいかがでしょうか？買い物や食事の準備、後片づけ、また、家族の食事づくりと一緒にチャレンジしてみるのもいいですね。



気をつけたい！食中毒

食中毒予防のためには細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を守ることが大切です。調理前の手洗いや、食品や調理器具を衛生的に取り扱うこと、加熱調理の際には肉や魚などは十分に加熱すること、また調理したものは早めに食べることを守りましょう。



給食からのお知らせ

2学期の給食は8月28日(月)から始まります。

給食の用意(ナフキン、給食着、帽子、マスクなど)を忘れずもってくるよう、ご準備よろしくお願いします。

この日の献立は「マーボーあつあげ丼・中華スープ・ミニフィッシュ・牛乳」です。

また、8月・9月・10月は、食物アレルギー対応サポート月間としています。アレルギーがある児童に配慮するため、アレルギー対応を目的として開発された食品(米粉のカレールウ、卵を使用していないマヨネーズ風味の調味料など)を使用し、除去食とは違うアプローチでの対応となる献立が登場します。

