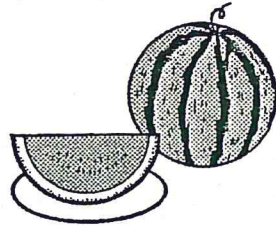


給食だより



中野区立向台小学校
平成28年9月1日

毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと食欲が低下したり寝不足になったりする人もいます。暑さに負けないためには、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適切な水分補給が大切です。



どんなもので水分補給をしていますか？



普段、どんなもので水分補給をしていますか？ テレビのCMでもやっているし、塩分も必要だからと、スポーツ飲料を普段の水分補給に飲んでいるということはありませんか。スポーツ飲料は、運動時やたくさん汗をかいた時の飲み物として適したものであるため、そうでない時は水や麦茶などで十分です。糖分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

そのほかにも炭酸飲料の場合は、水やスポーツ飲料にくらべて充足感が高いため、十分に水分補給ができないので注意が必要です。

家族のための食事づくりをしてみましょう



夏休み中は、家族のために食事づくりをしてみませんか？ 自分のできる範囲内で献立を決めて、買い物、調理、後片づけまでを行ってみましょう。

家族のことをいろいろ考えて、どんな料理をつくったらいいのかを計画してみましょう。また、つくった料理を家族一緒に食べると楽しいひと時をすごすことができます。ぜひ、チャレンジしてみましょう。

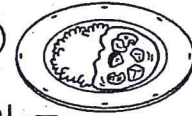
好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ！



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

おすすめの料理



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。

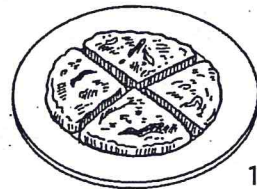
おすすめの料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！

☆☆☆好ききらい改善レシピ☆☆☆



187kcal

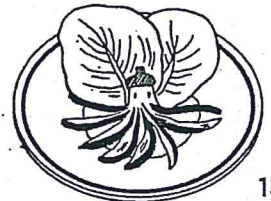
ピーマン入りチヂミ

〈材料・1人分〉

赤ピーマン20g 青ピーマン10g
たまねぎ10g ごま油適量
[生地]小麦粉25g 水25ml 卵1/4個 塩0.5g
[たれ]しょうゆ大さじ1/2
ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4

〈作り方〉

- ①ピーマンとたまねぎは千切りにする。
- ②生地材料を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れ両面よく焼く。
- ④たれをつくり、食べる直前につける。



135kcal

なすのたこさん揚げ

〈材料・1人分〉

なす(小)1本 サラダ菜2枚 揚げ油適量
黒ごま2粒 (たこの目用)
[ソース]トマトピューレー50g 塩・こしょう少々
〈作り方〉

- ①なすのへたを残してがくを取り除く。
- ②たこウィンナーの要領で小なすに2/3程度切れ目を入れ、約190℃の油で素揚げする。
- ③鍋にトマトピューレーを入れて火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④すべての材料をかわいらしく盛りつける。