

EAT通信

令和 元年 7月
(2019年)



そろそろ夏本番！ 夏休みにむけて暑さが厳しくなってくる頃です。

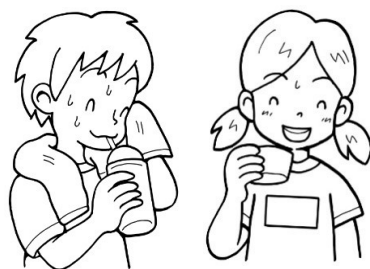
「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをととのえ、元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。

また、夏バテにならないように、バランスのよい食事をとる事も大切です。



夏はこまめに 水分補給

わたしたちの体の65%~70%は水分です。体内の水分には、暑い時に汗を出すことによって、体内の熱をどんどん外に出し、体温を一定に保つように調節するなど、大切な役割があります。大量に汗をかく夏場や運動をしている時には適度に水分補給をしないと、脱水症や熱中症などを引き起こし、命に危険を及ぼすことがあります。



外で遊ぶ時や運動をする時には、こまめに水分補給をするよう心がけましょう。

何がいのかな??

なるべく糖分が少ない物を飲むようにしましょう。水や麦茶、牛乳などがいいですね。ただ、スポーツなどをしたたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料が効果的です。※つい飲んでしまいがちなジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎて食欲を低下させたり、夏バテの原因になったりしやすいので注意しましょう。

♪♪あうちのひとといっしょによみましょう!!

7月の給食目標 「よい食べ方をしよう」

- ☆ よくかんで食べよう。
- ☆ 決められた時間内で食べられるようにしましょう。

Let's
チャレンジ!! つくってみませんか?



◆ 体の調子をととのえるビタミンがたっぷりの夏野菜を使ったカレーです。◆

★なつやさいカレー★

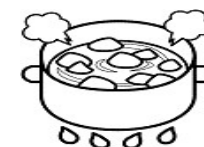


【分量 5人分】

【作り方】

- ・豚肉 200g
- ・土しょうが 10g
- ・なす 50g
- ・たまねぎ 150g
- ・にんじん 50g
- ・じゃがいも 200g
- ・かぼちゃ 100g
- ・ピーマン 30g
- ・ホールコーン(冷凍) 40g
- ・油 適量
- ・トマトジュース 20cc
- ・カレールウ 60g
- ・ローリエ
- ・水

- ① 油で豚肉、土しょうがを炒める。
- ② にんじん、たまねぎを入れて炒め、じゃがいもも入れて炒める。
- ③ かぼちゃ、ピーマン、なすも入れてさらに炒める。
- ④ 水、ローリエを入れて煮込む。
- ⑤ あくをとり、ホールコーンを入れる。
- ⑥ 具材に火が通ったら、トマトジュース、カレールウを入れる。



※給食の分量なので、ご家庭でいろいろ加減してくださいね。