

ランチニュース



平成21年7月
 大府市教育委員会
 大府市学校栄養士会

こんげつ もくひょう 今年の目標
 あつ ま しよくし 暑さに負けない食事をしましょう

たの なつ やす 楽しい夏休みがやってきます

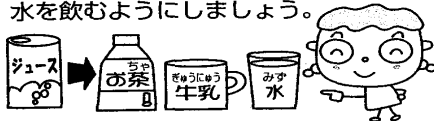
なつ あつ ま げんき す 夏の暑さに負けず、元気に過ごすためには
 しょくせいかつ たいせつ 食生活も大切です。

なつ しよくし ぽいんと 夏の食事のポイントをまとめました。

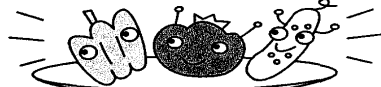
た いせつなのは、栄養バランス
 なつ バテにならないためには、量よ
 り“質”を重視しましょう。



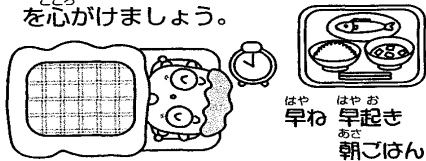
の みものはジュースよりお茶を
 のどがかわいたら、お茶か牛乳、
 みずの水を飲むようにしましょう。



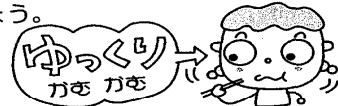
し ゅんの夏野菜を食べよう
 しゆん旬のものはおいしく栄養満点！
 せつよくでせき しよくたく と い 積極的に食卓に取り入れましょう。



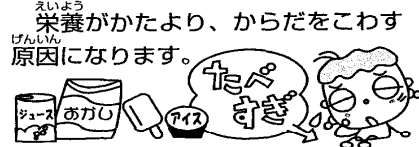
い ちにち3食。早ね 早起き 朝ごはん！
 よ 夜ふかしをせず、規則正しい生活
 せいかくを心がけましょう。



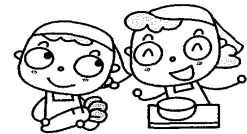
な がら食べや、早食いはやめましょう
 しよくし 食事はよくかんでゆっくり食べま
 しょう。



つ めたいものやあまいもの、
 おやつとりすぎ注意
 えいよう 栄養がかたより、からだをこわす
 げんいん 原因になります。



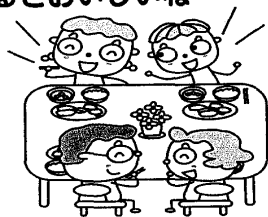
や ってみよう！親子でいっしょに
 クッキング
 いい機会です
 ので、ぜひ挑戦
 してください。



す いぶんほきゆう、わすれずに
 ねつちゆうしやう 熱中症にならないよう水分はまめ
 にとりましょう。



み んなで食べるとおいしいね
 かぞく 家族だんら
 んの機会を持
 ちましょう。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」

給食レシピ紹介・・・「きなこあげパン」

人気献立をおうちで作ってみましょう。
 油を使うので、大人の人と作りましょう。

<材料：4人分>

- コッペパン・・・ 4こ
- きなこ・・・ 50g位
- 砂糖・・・ きなこと同量
- 塩・・・ 少々

<作り方>

- ① きなこ、砂糖、塩を混ぜておく。
- ② 大きめの鍋に油を用意し、180℃位に加熱する。
- ③ パンを手早く揚げる。(浮くので少しおさえる)
- ④ きなこをまぶしてできあがり。

揚げ油・・・ 適量 (新油が良い)

高温、短時間で揚げるとサクッとできあがります。
 抹茶・シナモン・ココアなどのアレンジもおいしいです。