

ランチニュース



平成23年7月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

あつ ま しょくじ

暑さに負けない食事をしよう

梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏の到来です。
暑さに負けない元気な体で夏をむかえるためにも、栄養・運動・休養をしっかりとりましょう。
今月のランチニュースは、暑さに負けない食事のポイントを2つお伝えします。

<ポイント1:たんぱく質をとる>

たんぱく質とは
体の筋肉や血液、臓器の構成成分で、生きていく上で特に重要な栄養素です。
不足するとスタミナ切れになります。



そうめんやざるそばを食べるときはたんぱく源となるものも食べましょう!

ざるそば + 魚の塩焼 + サラダ
+ ひややっこ + おひたし

※体の調子をととのえる野菜も忘れずに

<ポイント2:ビタミンB1をとる>

ビタミンB1とは
食べた糖分をエネルギーにかえるのに必要な栄養素です。水溶性なので汗で排出されてしまいます。
夏バテのだるさや疲労感にはビタミンB1の不足からきます。



糖分の多いジュースやスポーツ飲料、アイスは飲みすぎたり、食べすぎたりするとビタミンB1がたくさん必要になり、夏バテにつながります。

発育ざかりの子どもたちは1回1回の食事が「体づくり」につながっています。
食欲のなくなる時期ですが1食1食を大切にしましょう。

毎月19日は「食育の日 ~おうちごはんの日~」

テレビでも紹介されたことのある鳥取県の給食人気レシピです。

レシピ紹介...「スタミナ納豆」

<材料 4人分>
鶏ひき肉 200g
ごま油 小さじ1
しょうが 少々
にんにく 少々
ひきわり納豆 200g

納豆のたれ
砂糖 小さじ1/2
酒 小さじ1
タバスコ 5滴ほど
青ねぎ 少々

- <作り方>
- ① しょうがとにんにくはみじん切り、青ねぎは細かく刻む。
 - ② ごま油で、しょうが、にんにくを香りがでるまでいためる。
 - ③ 香りがでたら鶏ひき肉を入れていため、火が通ったら器にうつして冷ます。
 - ④ ボウルに納豆、納豆のたれ、砂糖、酒、タバスコをまぜ、③の鶏ひき肉も加えて、最後に青ねぎを入れてまぜる。

★ 夏バテをふきとばす、たんぱく質・ビタミンB1がとれます。
★ ポイントとなるタバスコは味を見ながら入れてください。

※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠席の連絡があった場合は、欠席扱いとし、給食費をいただきません。