



食育だより

平成30年度

広島市立広島特別支援学校

7月号

平成30年 7月 2日

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑さで疲れやすく、食欲も落ち、夏バテしやすくなります。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心掛けましょう。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。

☆ 食欲がなくなってしまいます。

ココ
ココ

ためたよ

DRINK

2 朝ご飯をしっかりと食べる。

ぱく ぱく

☆ 早起きして食べましょう。

必ずね。

3 夏野菜をたっぷり食べる。

☆ しっかりとビタミンをとりましょう。

ビタミンいっぱい!

4 冷房に気をつける。

☆ 冷房の効いた部屋に長くいると、胃腸の動きが弱ってしまいます。

注意しなね。

さむ〜い

5 食中毒に気をつける。

☆ 手洗いや十分な加熱を心がけましょう。

☆ 室温放置はやめましょう。

気を付けてね。

今のごはんは 未来の私



学校給食では、子どもたちが、生涯にわたって健全な食生活が実現できるよう、いろいろな食品を積極的に取り入れています。また、栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食になるよう心掛けています。是非、御家庭での献立作りの参考にしてください。

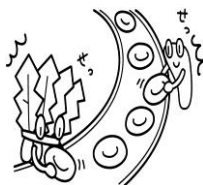
魅力あふれる学校給食 ~ここがポイント!~



鉄 鉄 鉄

鉄は、血液に含まれるヘモグロビンの材料になります。ヘモグロビンには、私たちの体の隅々まで酸素や栄養素を運んでくれる大切な働きがあり、鉄が不足すると貧血の原因にもなります。

成長期には血液の量も増えるので、鉄は不足しがちな栄養素の一つです。そこで、学校給食では様々な食品から鉄をとる工夫をしています。



<鉄を多く含む食品>

レバー

鶏卵

大豆・大豆製品

青菜

切干し大根



給食レシピ

<三糸湯 (サンズータン) >

材料を細切りにして作る中華スープです。

<材料4人分>

ベーコン	1枚
鶏卵	3個
キャベツ	3枚
にんじん	1/3本
ねぎ	3本
しょうが	1片
中華スープの素	小さじ2
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
水	3カップ

<作り方>

- ① ベーコン…短冊切り
鶏卵…割りほぐしておく
キャベツ・にんじん…せん切り
ねぎ…小口切り
しょうが…すりおろして絞り汁をとる
- ② ベーコンをから炒りし、にんじんも加えて炒め水を入れて煮る。
- ③ キャベツを加えて調味し、溶き卵を流し入れる。
- ④ 仕上げに、しょうがの絞り汁とねぎを加える。