

食育だより

令和3年度

7月

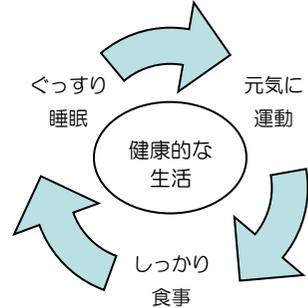
広島市立広島特別支援学校

暑さで体力が落ちやすい時期です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切りましょう。

健康に過ごすための食事

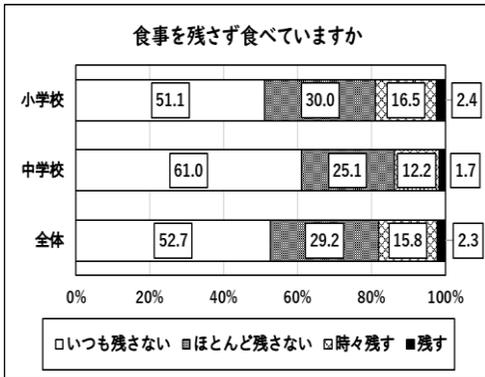
毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が必要です。

栄養バランスのよい食事をとることで、元気に運動することができ、ぐっすり寝ることができます。そのため、栄養素が不足しないように栄養バランスのとれた食事をしっかり食べることも大切です。



【小学校3年体育科保健教科書】参考

【中学校技術家庭科家庭分野教科書】参考



広島市の小学5年生と中学2年生を対象に行った令和2年度の食に関するアンケートで、「食事を残さず食べていますか。」という質問に「いつも残さない」と答えた小学5年生は5割程度、中学2年生は6割程度でした。栄養バランスのとれた食事が出されても、残してしまうとバランスが崩れてしまいます。

学校給食を参考に自分の食生活を見直してみよう。

学校給食 栄養バランスのひみつ

必要なエネルギー量の半分を主食で摂取します。

牛乳を毎日取り入れ、成長期に必要なカルシウムを確保します。

野菜は、いろいろな種類を組み合わせ、1食に約100g使用します。
不足しやすいビタミンや食物繊維を摂取します。

1食分の野菜の量は約100gが目安です。
(両手のひら一杯分)

夏ばて予防 におすすめのメニューと食品

学校給食では、暑さが続くこの時期に、食欲が出るよう香辛料が効いた料理や、夏ばて予防におすすめの食品を積極的に取り入れています。ご家庭でも給食のメニューを取り入れてみませんか。

プラス野菜でビタミンアップ

夏野菜カレーライスに!



カレーライス

+



トマト



なす



かぼちゃ

+



カレー粉・ガラムマサラ



そうめん汁

+



たまねぎ



にんじん



ねぎ

夏ばて予防におすすめ食品

豚肉には、疲労回復の働きがあるビタミンB₁がたくさん含まれています。



豚キムチ丼



豚肉

+



キムチ



にんにく

野菜には、不足しやすいビタミン類がたくさん含まれています。

香辛料で食欲増進



さけのハーブ揚げ



ハーブソルト

香辛料独特の香りや辛みで料理がおいしくなり、食欲が増します。

カレーライスの香辛料や豚キムチ丼のキムチ、にんにくも食欲増進におすすめの食品です。



作ってみよう! ☆わくわく給食レシピ☆



豚キムチ丼

<材料 4人分>

ごはん	茶碗4杯
豚も肉(薄切り)	200g
酒	大さじ2
刻み白菜キムチ	200g
たまねぎ	大 1/2 個
にんじん	小 1/3 本
ぶなしめじ	1/2 房
チンゲン菜	1 株
油	小さじ1
にんにく	1 片
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
白いりごま	小さじ2

<作り方>

- ① 下ごしらえ
豚肉…酒につけておく
たまねぎ・にんじん…せん切り
チンゲン菜…1~2cmに切る
ぶなしめじ…小房に分ける
にんにく…みじん切り
- ② 油ににんにくを入れて香りを出し、豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを炒め、キムチ、ぶなしめじ、チンゲン菜の芯を入れて炒める。
- ④ 味をつけて、チンゲン菜の葉、ごまを加えて仕上げる。