

きゅうしょくだより



仙台市立岩切小学校

給食だより8月号

令和2年8月28日発行

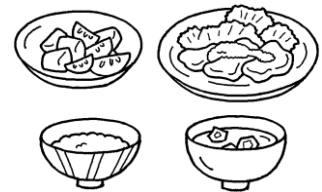


いつもより短い夏休みが終わりました。学校は始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏バテしないで、元気いっぱい過ごせるよう、健康には十分注意してすごしましょう。



早寝早起き朝ごはん忘れずに！

1. 早寝、早起き！生活リズムを整えましょう。
2. 1日の始まりは朝食から。朝食を必ず食べましょう。
3. バランスよく食べましょう。たんぱく質、ミネラルを十分に。



朝食を食べないと...

のう

脳が活発に動いてくれず、ぼーっとしたり、イライラしたりします。

は

排便のリズムがくずれ、おなかが痛くなったりします。

お

落ち着きがなくなり、集中力も低下します。

ひま

肥満の原因にもなります。3食より2食のほうが太りやすくなります。

に

昼と夜の食事だけでは、成長期の栄養が足りません。

まだまだ暑い夏！元気にすごしましょう

気温が高いと、たくさん汗をかきますね。でも、暑いからといって、そうめんや冷たい飲み物ばかりとっているとバランスがくずれ、体がだるくなってしまいます。夏バテ予防には、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活を心掛けることが大切です。

■ 夏バテ予防にビタミンB1の多い食品を

ビタミンB1は、炭水化物(糖質)をエネルギーに変える役目があります。パワーをだす手助けをします。

※ ビタミンB1を多く含む食品... 豚肉、レバー、枝豆、うなぎ、ごま、にんにく、大豆、ほうれんそう、ごまなどです。



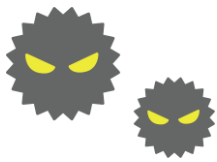
■ 夏野菜で夏バテ予防

夏野菜には水分とビタミン類がたっぷり含まれています。消化を助けたり、熱のこもった体を冷やす働きを持っています。

※ 夏野菜とは... きゅうり、トマト、なす、セロリ、オクラなどです。



※ 味付けや風味に一工夫... 青シソ、ごま、梅干、しょうが、ごま油、カレー粉などを活用してみましょう。



しよくちゆうどく

ストップ! 食中毒!!



きおん、しつど、たか、たいちよう、くず、きせつ、しよくちゆうどく、はっせい、おお
気温、湿度が高く、体調も崩しやすいこの季節は、食中毒の発生も多くなります。
かてい、しよくひん、と、あつか、みなお、しよくちゆうどく、はっせい、ふせ
家庭でも食品の取り扱いかたなどを見直し、食中毒の発生を防ぎましょう。

しよくちゆうどく、げんそく、さいきん、ふ
食中毒の3原則は、細菌を「つけない 増やさない やっつける」です。

家庭でできる! 食中毒防止の6つのポイント

- ① 食品の購入**
にく、さかな、しる、ほか、しよくひん
肉・魚は汁が他の食品につかないようビニール袋に入れる。常温で長い時間持ち歩かない。
- ② 家庭での保存**
かえ、れいぞうこ、れいとうこ、い
帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。(たくさん詰め込むと温度が下がらないので注意。)
- ③ 下準備**
ちようり、まえ、せつ、て、あら、にく、さかな、しよく、きぐるい、かなら、あら、しよくどく
調理の前に石けんでよく手を洗う。肉・魚に使用した器具類は必ずよく洗って消毒する。
- ④ 調理**
にく、さかな、じゆうぶん、かねつ、ちゆうしん、ひ
肉・魚は十分に加熱する。(中心までよく火をとおすこと。)
- ⑤ 食事**
しよくじ、まえ、て、あら、りようり、じかん、はや、た
食事の前にもよく手を洗う。料理ができたなら時間をおかず早めに食べる。
- ⑥ 残った食品**
あたた、なお、とき、じゆうぶん、かねつ、じかん、た、すこ、おも、た
温め直す時は十分に加熱する。時間が経ったものや少しでもおかしいと思っただけは食べない。



(参考: 厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」)



給食のメニュー紹介



ラタトゥイユ (4人分)

トマト	しょうこ 小 1個
たまねぎ	しょうこ 小 1個
ズッキーニ	ほん 1/4本
ナス	ちゆうこ 中 1個
ベーコン	15g
パプリカ	10g
にんにく	べん 1片
オリーブ油	あぶら 小さじ 1
コンソメ	2g
塩	しょうしょう 少々
こしょう	しょうしょう 少々

作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、種を取り除き 2 cm 角に切ります。
(トマトの缶詰でも代用できます。)
- ② たまねぎ、ズッキーニ、ナス、パプリカは 2 cm 角ぐらいの大きさに、
角切りまたは乱切りにします。ベーコンも 2cm角に切ります。ひよこまめは缶詰でもレトルトのものでも可。他のまめでもよいです。
- ③ ①～②の材料をオリーブ油で炒め、コンソメを入れて煮込みます。
(煮込むときの水は適量。夏野菜からも水分が出ます。)
- ④ 塩・こしょうで味を整えます。

夏野菜がたくさん
とれますよ!