

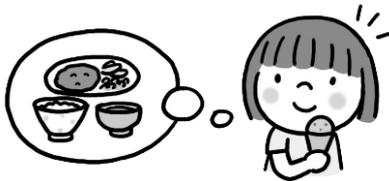
2020年
(令和2年)
8月
長尾小学校

今年^{ことし}はいつもより夏休み^{なつやす}みが短い^{みじか}です。休み中^{やす ちゅう}だからと不規則^{ふきそく}な生活^{せいかつ}をしてしまうと、新学期^{しんがつき}を元気に迎^{げんき}えることができ^{むか}なくなります。早起^{はやお}きをして朝ごはん^{あさ}をしっかり食^たべ、夜^よふかしせず^{やす}にしっかり休^{やす}む、よい生活リズム^{せいかつ}を守^{まも}っていきましょう。

◆ おやつを^た食べる^{まえ}前に ◆

夏休み中^{なつやす ちゅう}はおやつ^たを食べる機会^{きかい}が多^{おほ}くなります。おやつ^たを食べる前^{まえ}に次のこと^{つぎ}に注意^{ちゅうい}しましょう。

■ おやつは^{たの}楽しみ^{ていど}程度^{じゆど}に



朝^{あさ}、昼^{ひる}、夕^{ゆう}の3食^{しょく}をしっかり食^たべることで、1日^{いち にち}の栄養^{えいよう}はとれます。おやつ^たを食べ^たすぎて食^た事が食^たべられないのはいけません。

■ おやつは^こ小分け^わして食^たべましょう



袋^{みくろ}やペットボトル^{はい}に入^たったまま食^たべたり、飲^のんだりするとつい食^たべすぎてしま^いいます。お皿^{さら}やコップ^わに分^わけて、少^{すこ}ずつ食^たべましょう。

■ おやつの中身^{なかみ}をもっと知^しろう

たんぱく質	1.5
脂 質	12.4g
炭水化物	12.1g
ナトリウム	20mg
カルシウム	51

おやつ^たのお菓子^{かし}やジュース^{みく}に含ま^まれるエネルギー^{えい}や栄養成分^{えいよう}、原材料^{げんざいりゆう}を知^しることで、自分^{じぶん}のおやつ^たを見直^{みなお}すことができます。

<おやつ^たの約束^{やくそく}を守^{まも}りましょう>

- ① 時間^{じかん}を決^きめて食^たべる
- ② 量^{りょう}を決^きめて食^たべる
- ③ 手^てを洗^あってから食^たべる
- ④ 食^たべたら歯^はをみかく

● すいぶん と かた ちゅうい 水分^{すいぶん}の取^とり方^{かた}に注意^{ちゅうい}

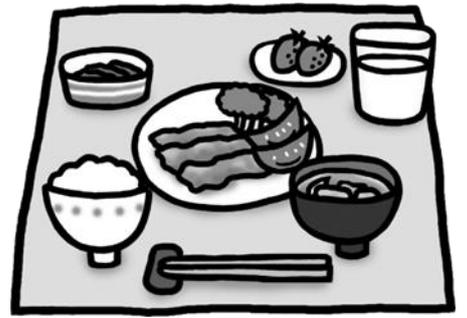
こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}を心^{こころ}がけることが、熱中症対策^{ねっちゅうしょうたいさく}のポイント^なです。しかし、何をこまめに飲^のむかによって、逆効果^{ぎゃくこうか}になることがあ^あります。特に^{とく}にのどが渴^{かわ}いたからといって、ジュース等^{などあま}甘い飲^のみ物^{もの}をたくさん飲^のんでしま^いうと、中^{なか}に含ま^まれる糖^{とう}分^{ぶん}でお腹^{なか}がいっぱい^{はい}になってしま^い、エネルギー^{えいようそ}や栄養素^{えいようそ}がたくさん入^{はい}っている食^{しょくじ}事が食^たべられなくな^なってしまうので、注意^{ちゅうい}しまし^まう。汁物^{しるもの}や果物^{くだもの}など、食^{しょくじ}事^じからも水分補給^{すいぶんほきゅう}する^すことができますよ。



●夏に勝つ！体のつくり方

夏ばてを予防するには、暑くなる前から準備する必要があります。バランスのとれた食事をすることが大切です。食欲がない時はおかずの調理にスパイスで辛みや酸味を効かせたり、口当たりの良い豆腐や温泉卵を利用したりすると良いでしょう。また、カレーやポトフなどの汁物に野菜や肉類をたっぷり入れると主菜と副菜がそろい、食べやすい食事になります。

さらに、食事だけでなく睡眠も大切です。夜ふかしせず早く寝て、しっかり体を休めましょう。



カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜や果物で食事の彩りを豊かにしてみましょう。



キーマカレー (8月21日 (金))

材料 (5人分)

牛ミンチ肉	250g	とりがらスープ	大さじ1
玉ねぎ	50g	ケチャップ	大さじ1
じゃがいも	150g	ウスターソース	小さじ1
ひよこ豆 (水煮)	150g	しょうゆ	小さじ1
ホールトマト缶	75g	カレー粉	小さじ2
にんじん	50g	塩	少々
しょうが	1かけ	こしょう	少々
にんにく	1かけ	さとう	少々
油	適量	水	1カップ

《作り方》

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、しょうが、にんにくはすりおろしておく。じゃがいもは1cm角に切って水にさらしておく。
- ②フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りがでたら牛ミンチ肉、玉ねぎ、にんじん、塩、こしょう、カレー粉を入れて炒める。
- ③しんなりしてきたら、つぶしたホールトマト、じゃがいも、ひよこ豆、残りの調味料、水を加え、煮込む。
- ④水分がなくなり、じゃがいもに火が通ったらできあがり。



※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

*じゃがいもはラップにつつんでレンジで加熱し、仕上げに入れてもいいです。