

きゅうしょくだよ

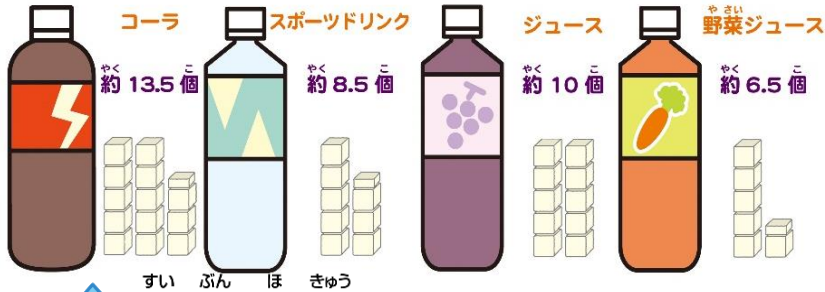
令和4年7月
枚方市船橋小学校

※おうちのうといっしょに読みましょう。
暑い季節がやってきました。暑くなると、気になるのが水分補給ですね。熱中症などを予防するには水分補給は欠かせません。甘い飲み物を飲みただけ飲んでいると、むし歯などの原因になりますので、注意してください。

せいりょういんりょうすい とうぶん 清涼飲料水には糖分がいっぱい

清涼飲料水にふくまれる砂糖の量を角砂糖で表すと…
甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。

※角砂糖は1つ約4グラム



水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



のどが渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

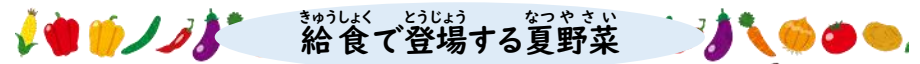
起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、梅干し、塩飴など

なつやさい げんき 夏野菜で元気いっぱい!

夏においしくなる、旬の野菜のことを「夏野菜」とよびます。暑い日を元気に乗り切るための栄養がたくさんはっています。

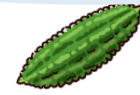


給食で登場する夏野菜



オクラ

ネバネバにはおなかをすっきりさせる食物繊維が多く含まれています。



ゴーヤ

別の呼び方でニガウリともいいます。ビタミンCが多く含まれています。



パプリカ

ピーマンとよく似た野菜です。ビタミンCやカロテンが多く含まれています。



トマト

トマトにはリコピンという抗酸化作用のある成分が多く含まれます。



かぼちゃ

カロテンやビタミンC・Eなど栄養素を多く含む野菜です。



えだまめ

大豆を若いうちに収穫したものがえだまめです。たんぱく質が多く含まれています。



材料 (5人分)

玉ねぎ(うす切り)…75g

かぼちゃ(せん切り)…35g

ゴーヤ(いちょう切り)…15g

オクラ(小口切り)…25g

小麦粉…大さじ2

(給食では米粉を使っています)家庭で調理する時は調整してください。

片栗粉…大さじ1・1/2

塩…少々

水…適量

油…適量

夏野菜のかき揚げ

～給食のこんだてより～
《作り方》

- ①材料をそれぞれのお大きさに切っておく。
- ②材料と調味料を混ぜ合わせる。
- ③ひと口大にして165～170℃の油で揚げる。

※給食の量を基準にしていますので

夏野菜を美味しく食べられる献立です。
ゴーヤの苦みが苦手な人も、かき揚げにすると食べやすくなります。