

7月の食育目標 『暑さに負けない食生活をしよう』

おやつや飲み物を考えてとって、夏ばてしらずの体をつくりましょう。

さとう(糖分)はこんなに入っている!

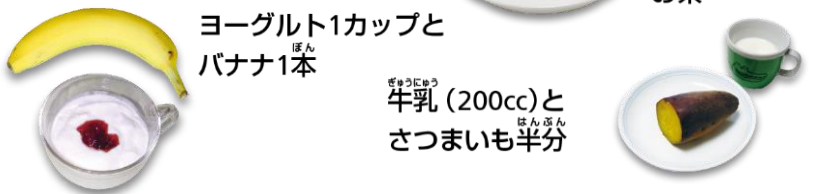
甘いお菓子やジュースにはさとう(とうぶん)がたくさん含まれています。さとうをたくさんとると、脳は「おなかがいっぱい」と感じて食欲がなくなり、体に必要なほかの栄養が食事ではとれなくなってしまいます。



おやつは質と量を考えてとろう!

おやつになるものは甘いジュースやスナック菓子だけではありません。おにぎりやくだものもおやつになります。またスポーツをする人には、3食を補う大切な食事になります。体のことも考えて、上手に組み合わせるとりましょう。

1回のおよつの量は このぐらいを目安に



カルシウムたっぷりおやつでしょうぶな骨づくり



ビタミンCたっぷりおやつで病気に負けない体



スポーツをする人の食事 どんなものを食べたらいい?

基本は、栄養バランスがよく、エネルギー量を多くとる食事です。つけたい力に合わせて、食品をプラスしましょう。



筋力・瞬発力をつけたい

たんぱく質(筋肉をつける)



カルシウム(骨を強くする)



持久力をつけたい

炭水化物(体にエネルギーをたくわえる)



ビタミンB群・C

(スムーズなエネルギーづくり)



鉄(貧血予防)



作ってみよう! 給食レシピ えびのチリソース

(材料 4人分)

- ・むきえび 240g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・揚げ油
- ・たまねぎ 1/2個
- ・おろしにんにく 少々
- ・根深ねぎ 2cm
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・こい口しょうゆ 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ1
- ・トウバンジャン 少々
- ・炒め油 小さじ1

(作り方)

- ①たまねぎ・根深ねぎを、みじん切りにする。
- ②えびに片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③フライパンに油を熱し、にんにく・たまねぎ・根深ねぎを炒める。
- ④野菜に火が通ったら、調味する。
- ⑤④に②のえびを入れて、混ぜ合わせる。

7月14日(金)の給食に登場します

7月地元食材の紹介 『たまねぎ』

1学期、すべてのたまねぎが岩国産です。新鮮でおいしいたまねぎです。



近延たまねぎクラブのみなさん