



令和4年7月号

佐世保市立早岐小学校

暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。



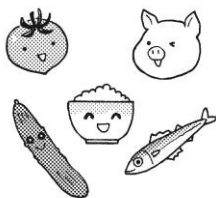
**夏ばて
していませんか**



夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることです。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくりましょう。

..... 元気に過ごす食生活のポイント

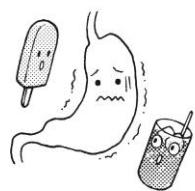
**バランスよく
三食食べよう**



**こまめな
水分補給**



**冷たいものの
とり過ぎ注意**



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとしましょう。

暑くて、子どもの食がすすまない心配ですね。
右ページに、暑くても子どもたちがもりもり食べる
メニューを紹介しています。たんぱく質・ビタミン
もとれますよ。



<給食レシピ キムタクごはん 4人分>

ごはん	茶碗4杯分
豚バラ肉	200g
キムチ	100g
たくあん	100g
にんじん	半分
にら	適量
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

- ①キムチ、たくあんは細かく刻む。
豚肉も一口サイズに切る。
- ②フライパンにごま油を入れ豚肉、にんじんを炒める。
- ③②にキムチ、たくあん、にらを追加して炒める。
- ④しょうゆを加える。
- ⑤ごはんと具を混ぜ合わせてできあがり！

子供たちに大人気の「キムタク
ごはん」です。当日の写真は
こちら→



<給食レシピ マーボー豆腐 4人分>

合挽肉	100g
焼き豆腐	550g
たまねぎ	中1個
にんじん	中1本
葉ねぎ	少々
しょうが	少々
油	少々
赤みそ	大さじ2弱
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/5
片栗粉	大さじ1

- ①大きめのフライパンに油をしき、合挽肉を炒める。
- ②肉の色が半分くらい茶色になったところで、
すりおろしたしょうがを加え、さらに炒める。
- ③みじん切りにした、たまねぎとにんじんを加え、
さらに炒める。
- ④角切りにした焼き豆腐を加え、さらに炒める。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせ、加える。
- ⑥水溶き片栗粉をつくり、加えてとろみをつける。
- ⑦小口切りに切った葉ねぎを加えて、完成。

レシピをのせてほしい！と
こどもたちに言われた人気
メニューです。

