

7月きゅうしよくだより

令和元年度
栗野南小学校

梅雨に入り、蒸し暑い日が多くなってきました。この時期は、暑さに体が慣れず体調を崩しやすい時でもあります。規則正しい生活に気を付け、毎日元気に過ごせるように気をつけましょう。

7月の目標

食べ物の働きを知ろう!



赤・黄・緑のグループを 組み合わせて食べましょう

赤・黄・緑のグループとは、食品に含まれている主な栄養素によって分けたものです。

赤	黄	緑
血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
たんぱく質・無機質	炭水化物・脂質	ビタミン・食物繊維
<p>肉・魚・卵・牛乳・小魚・海そう</p>	<p>ごはん・パン 麵・いも・砂糖・油</p>	<p>野菜・果物</p>

食品によって含まれる栄養素の割合が違うので、どのグループからも偏りなく選ぶと自然に栄養バランスがよくなります。いろいろな食品を選んで、バランスよく食べましょう!

夏バテを防ごう! ~6つの食事ポイント~

<p>夏 野菜を食べよう!</p> <p>旬の野菜は栄養素がたっぷり!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です!</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜・海そう・レバーなど</p>
<p>し よくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な とう(納豆)・うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>冷たいものとりすぎ×</p>

献立紹介~特別編~

オクラと豆腐のサラダ

今回の献立紹介は、敦賀市で取り組んでいる「イキイキ健活! プラス1レシビ」から、夏野菜を使ったメニューを紹介いたします。夏休み中に、ご家庭で作ってみてはどうか?

イキイキ健活!
プラス1レシビ
~今より+1皿の野菜をとろう~



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公営キョウター(ファミスタ)

敦賀市プラス1レシビ で検索

<材料(4人分)>

- ・オクラ 120g
- ・木綿豆腐 300g
- ・えのき 80g
- ・トマト 140g
- ・大葉 3g
- ・梅干し 10g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・だし汁 小さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2

<作り方>

- ①豆腐は水切り(ペーパーで包んで600Wレンジ1分間加熱)してから、一口大に切る。
- ②オクラは塩(分量外)をまぶして茹でる。大葉は細かく刻む。えのきは3等分にして茹でる。トマトはへたをとり、一口大に切る。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ、①②を和える。

〇ポイント〇

夏野菜のオクラとトマト、たんぱく質が豊富な豆腐を梅干しで味付けをしたサラダです。さっぱりとして食べやすいです。