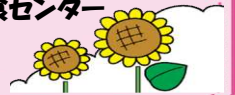


いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和6年8月



夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは、夏の暑さの影響で、体調をくずしやすくなっているようです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって、生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



生活リズム 乱れていませんか？



生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

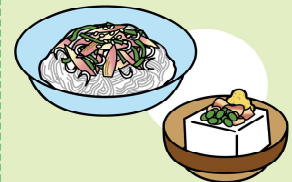


食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ！



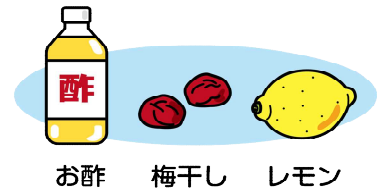
夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



小松菜ともやしの和えもの

【材料】（4人分）

- ・もやし 120g
- ・小松菜 60g
- ・にんじん 30g
- ・ツナ(まぐろ水煮) 40g
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ2/3
- ・酒 小さじ1/2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2

【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ にんじん・もやし・小松菜をゆでて、水で冷やし、水気を絞っておく。
- ④ ゆでた野菜・調味料・ツナを混ぜて出来上がり！

ツナが入っているので野菜が苦手なお子さんでも食べやすく、お酢を使ってさっぱりとした味付けになっています。



夏の食べ物こたえクイズ

こたえ

Q1=いわし(鰯) Q2=そうめん Q3=もも(桃) Q4=なす(茄子) Q5=トマト

