

食育つうしん

令和5年度5月号

毎月19日は食育の日

高野小学校

運動会において、子どもたちは一生懸命練習に取り組んでいるところです。そろそろ疲れもたまってきているころと思います。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとることで、元気に学校生活を送ることができます。「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。

運動会(試合)当日の朝ごはん

運動会当日は、いつもより早めに朝食をすませましょう。

ごはん、パン、などの主食をしっかりと食べること。汁物の中にそうめんや、うどんを入れて**炭水化物の量を増やしても**よいでしょう。



少しでも消化を助けるために、少しずつ**よく噛んで**食べましょう。



揚げ物などの油っぽい料理は控えめに。あっさりしたおかずにしましょう。また、食中毒予防のためにも必ず火を通したものがよいでしょう。



※ 試合前等は緊張で、消化吸収機能が低下しているので、いつもの**8割程度**の量にしましょう。

水分補給

試合・運動の開始**30分前**から水分を補給するようにしましょう。

スポーツドリンクは運動で失われた**水分・塩分・エネルギー**を補給することができます。市販のものは糖分が多い場合がありますので、薄めて飲むようにする方法もあります。



飲料水の適切な温度

5~15℃くらいが理想的です。【目安】5℃：冷蔵庫で冷やしたくらい 15℃：常温

【給食レシピ】豚肉のスタミナ炒め

<1人当たり>
エネルギー 163kcal
食塩相当量 0.4g

<作り方>

- ① 厚揚げは、1.5cm 幅の食べやすい大きさに切る。
キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は薄めの
いちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を引き、しょうが、にんにくを炒
め、香りが出たら豚肉を加えよく炒める。
- ③ キャベツ、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。火が通っ
たら厚揚げ、Aの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 水溶き片栗粉、ごま油を入れて仕上げる。

【材料】(4人分)

・豚こま肉 160g
・厚揚げ 120g
・キャベツ 3枚(160g)
・玉ねぎ 3/4 個(80g)
・にんじん 1/6 本(20g)
・しょうが 3g
・にんにく 2g
・サラダ油 小さじ 1/2

A

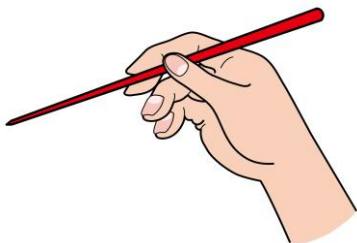
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・酒 小さじ 2
- ・みりん 小さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1
- ・オイスターソース 少々
- ・ごま油 少々
- ・片栗粉 大さじ 1/2
- ・水 大さじ 1

- ★ 豚肉と野菜のうま味がたっぷりでも少ない塩分でもおいしく感じられます。
- ★ 一味唐辛子など香辛料を加えても辛みがアクセントになり◎

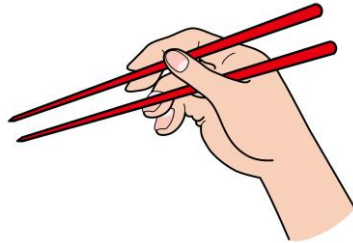
5月の給食目標 食事のマナーをみにつけよう

正しいはしの持ち方、使い方ができていますか？

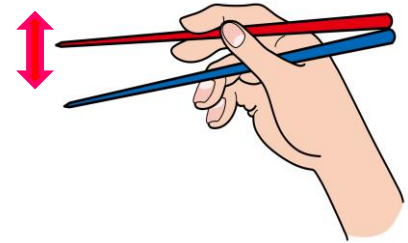
日本人の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれます。はしは日本のすばらしい食文化のひとつです。美しいはしの使い方をお子さんと確認してみてください。



- ① えんぴつを
持つように1本
はしを持ちます。



- ② もう1本のはしを親指
のつけ根から中指と薬指
の間に通します。



- ③ 上のはしだけを動かして、
はしの先をひらいたり、とじ
たりして食べものをはさみ
ましょう。

はしをつかってみよう

和食では、焼き魚や豆料理などはしを使わなければ食べにくい料理が数多くあります。正しいはしの使い方ができると、さまざまな動作が簡単にできるようになります。

