

# もぐもぐタイム No.4

平成30年7月  
中藤小学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。この時期は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりします。規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとり暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 暑い夏を元気にすごすための食生活のポイント

### ポイント1

### 1日3食で生活リズムを整えましょう



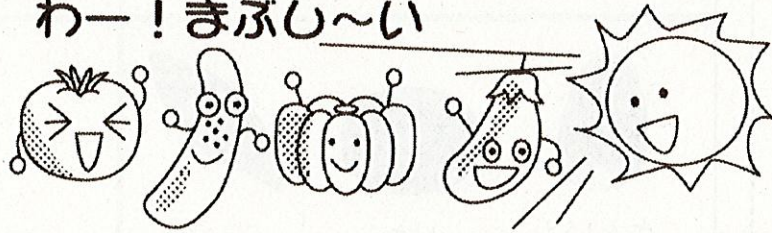
元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。朝、昼、夕の3度の食事の時間を決めてしっかり食べることで生活リズムが整います。特に「早ね 早おき 朝ごはん」を心がけましょう。

### ポイント2

### 夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をたっぷりあびて育った夏野菜は、暑い夏に必要なビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。また水分も多く、ほてった体を冷やす効果があります。たっぷり食べて夏を元気にのりきりましょう。

わー！まぶし〜い



### ポイント3

### おやつや冷たいものの取り過ぎに注意しましょう

おやつの食べすぎや冷たいジュースやアイスの取り過ぎは、お腹がいっぱいになって食欲がなくなり、3度の食事がしっかりとれません。おやつは時間と量を決めてから食べ続けられないようにしましょう。

また、のどがかわく前にこまめに水、麦茶、牛乳などで水分を補給しましょう。



7月18日(水) 福井しあわせ元気国体

## おもてなし給食【熊本県】

**タイピーエン**・・・漢字で書くと「太平燕」と書きます。中国の福建省から伝わり、日本でアレンジされたもので熊本県の郷土料理の1つです。肉や野菜や魚介類など多くの材料が入った具だくさんの麺料理です。麺は春雨を使っています。



**れんこん**・・・昔かられんこんの栽培が盛んです。穴があいていることから「先が見える」「見通しがきく」と縁起のよい食べ物とされています。熊本県の有名な郷土料理に「からしれんこん」があります。

おうちの方へ

## 夏にぴったり給食レシピ

たっぷりの夏野菜と一緒に食べましょう

豚肉は疲れをとるビタミンB1が多くおすすめです。

### 豚肉のしょうが炒め (4人分)

【材料】豚肉・・・200g たまねぎ・・・中1/2個 しょうが・・・適量 にんにく・・・適量  
しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・小さじ1 油・・・適量

- 【作り方】①たまねぎはうすくスライス、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りをだす。
- ③豚肉、次にたまねぎの順に入れてさらに炒める。
- ④調味料を加え味をととのえできあがり。

### 揚げ鶏肉のレモンだれかけ (4人分)

【材料】鶏肉・・・200g でんぷん・・・適量 揚げ油・・・適量  
砂糖・・・大さじ1 しょうゆ・・・大さじ1  
レモン汁・・・大さじ1

- 【作り方】①鶏肉は一口大に切り、でんぷんをまぶし油で揚げる。
- ②砂糖、しょうゆをレンジにかけ砂糖を溶かし、レモン汁を加えレモンだれをつくる。
- ③揚げた鶏肉にレモンだれをかけてできあがり。

しょうが、にんにくなどの香辛料野菜やレモン汁などの酸味を加えて食欲アップ!!