

食育だより 9月

さくら組 <とうもろこしの皮むき・ポップコーンづくり>

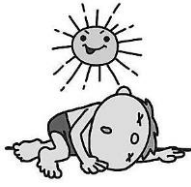
きく組の時に、とうもろこしの皮むきをしたことを覚えており、「こうやってむくんやろ？」と話してくれました。硬い皮を何枚か一緒にむいている姿があり、きく組の時と比べ筋力がついたなと感じました。最後は担任の先生に味付けし、塩バターポップコーンをおいしく頂きました♪



ふじ組 <とうもろこしの皮むき・ポップコーンづくり>

何か月も前からずっと「ポップコーンがしたい！」と言っていたふじ組さん。ゆり組の時から毎年ポップコーン作りをしています。飽きることなく毎回大きな歓声で賑わっています。とうもろこしの皮むきをしてもらった同じ日におやつで出したので、自分たちのむいたとうもろこしにとっても喜んでいました。





残暑を乗り超えよう！

☆睡眠

忙しい日々の中で、まとまった睡眠をとることは難しいかと思いますが、睡眠も生活リズムを整える大切なことです。

疲れがたまっている時は10分～30分程昼寝をしてみたり、朝決まった時間にカーテンを開け、太陽の光を浴びると1日の良いリズムができると言われています。



☆運動

先ほどの「睡眠」にも繋がりますが、ぐっすり眠るためには適度な運動が必要です。例えば、歩いて買い物に行ってみたり、お風呂上がりにストレッチするなど、軽い運動を無理なく取り入れると良いでしょう。

☆食事

夏バテに良いとされている栄養素は、

「ビタミンB1」・・・糖質をエネルギーに変えてくれる。

不足すると乳酸がたまり疲れやすくなる。

<豚肉、ごま、ウナギ、大豆、かつお、豆腐>など

「ビタミンA・C」・・・体の抵抗力を高めてくれる。

ビタミンA<キウイ、ジャガイモ、赤・黄ピーマン> など

ビタミンC<レバー、ウナギ、人参、かぼちゃ、赤ピーマン> など



* 9月お弁当持参の月曜日 *

11・25日



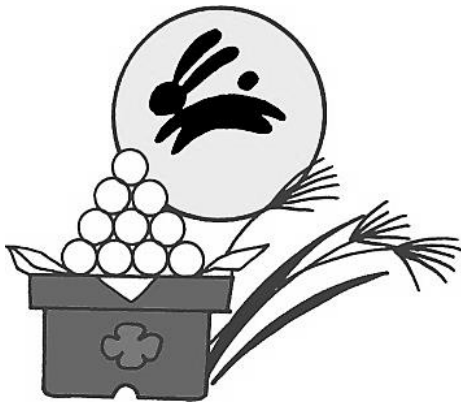
給食レシピ紹介♪



☆和風スパゲティ☆

◎材料	(5人分)
・スパゲティ	400~500g
・豚肉	200g
・玉ねぎ	250g
・なす	80g(中1本)
・トマト	80g(小1本)
・人参	80g
・マッシュルーム	70g(3個ほど)
・ほうれん草	40g
・コンソメ	大きじ1
・醤油	100ml
・塩、バター、刻みのり	適量

- ①野菜は食べやすい大きさに切っておく。
スパゲティは合間に茹でておく。
- ②フライパンにバターを入れ、豚肉を炒める。
- ③色づいてきたら人参、玉ねぎ、トマトを入れ炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、マッシュルーム、なすを入れる。
- ⑤コンソメ、しょうゆ、塩で味つけをし、ほうれん草を入れる。
- ⑥ゆでたスパゲティを入れ和える。
- ⑦刻みのりをちらして完成。



◎なすのお話

なすは「成す」「生す」という言葉を連想させるためか、昔から縁起のよい野菜として親しまれてきました。

茄子は水分が多く、体温を下げる作用があるため、暑い夏に最適です。味に強い個性がなく、和食だけでなく、洋食・中華料理にもよく使われています。

なすはアクが多いため、切った後はすぐ水にさらすと良い。油との相性も良く、油を使って調理すると色よく仕上がります。