7・8 月　きゅうしょくだより

太宰府市学校給食会

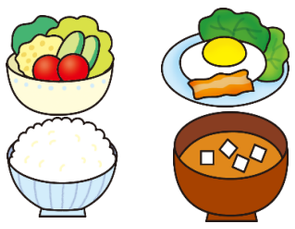
いよいよ暑い夏の到来です。夏休みもすぐそこまで近づいてきています。夏を楽しく元気に過ごすために規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント！

早寝・早起きをして規則正しい生活をしよう

早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう。1日の元気の源になる朝ごはんをしっかり食べましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。旬の野菜も取り入れると良いですね。

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に、水分をとるようにしましょう。お水やお茶などの糖分のないものを中心にしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

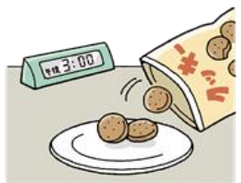
冷たいものばかりとると、胃腸が弱って、食欲が低下します。常温のものや温かいものをとりましょう。

間食のとり方を見直そう！

①食べる内容を考えよう

お菓子ばかりでなく、果物や牛乳、おにぎりなどを選びましょう。

②食べる量を考えよう



1日の食事で不足する栄養を補うものです。食べすぎに注意しましょう。

③時間を決めて食べよう

食べる時間を考えて、だらだら食べないようにしましょう。

出典(一部イラスト)：家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康

今月の給食より

☆夏野菜のカレー☆

暑い時期にも食欲をそそる、カレーを紹介します。
今が旬の夏野菜がたっぷり入っています。

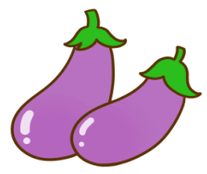
＜材料(4人分)＞

鶏肉	100g	サラダ油	小さじ1
生姜	1かけ	しょうゆ	小さじ1
にんにく	1かけ	ウスターソース	小さじ1
玉ねぎ	1個	塩	少々
人参	1／2本	カレールウ	適量
かぼちゃ	1／4個	水	適量
なす	1本		
枝豆むき身(冷凍)	50g		
完熟トマト	1個		

※調味料はお好みで調整してください。

（1人分）熱量 192kcal　たんぱく質 8.1g　食塩相当量 1.1g

＜作り方＞



①鶏肉は2㎝の角切りにする。
②生姜、にんにくはみじん切りにする。
③玉ねぎはスライス、人参、トマトは角切り、なすは半月切りにする。
④かぼちゃは種を取り、電子レンジ(600wで100gにつき約2分)にかけて、一口大に切る。
⑤鍋にサラダ油を入れ、生姜、にんにくを香りが出るまで炒める。
⑥鶏肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて煮る。ある程度煮えたら、なすとトマトを入れる。
⑦材料が煮えたら、かぼちゃ、枝豆、カレールウを入れ、しょうゆ、ウスターソースなどで味を整える。

★給食では豆類を入れて不足しがちな栄養素を補っています★