

8・9月 食育だより

令和6年 8・9月
上尾市平方東小学校
家庭数配布

いよいよ2学期が始まりました。まだ暑い日が続く夏の疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活習慣で元気に毎日を過ごしましょう。



食欲が落ちていませんか？

暑いと冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量をたくさん食べることよりも、栄養のあるものを工夫して食べるようにしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

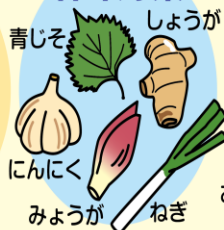
香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



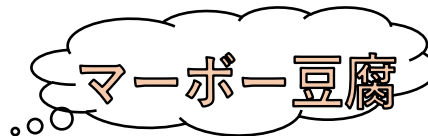
食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



<たっぷり香味野菜と豆板醤のピリ辛でごはんがすすむ>

<材料> 4人分

- 豆腐 1.5丁~2丁
- にんにく・根しょうが 各1片
- 豚挽き肉 300g
- 豆板醤 小さじ2
- にんじん 1/3本
- 玉葱 1/2個
- 椎茸 4枚
- 鶏がらまたはコンソメ顆粒 大さじ1
- 水 300cc
- みそ 大さじ3
- しょうゆ 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 長葱 1/2本
- にら 1束
- でん粉 適宜

<作り方>

- 豆腐に火を通す。
A 1.5cm角に切り茹でてざるに上げる。
B 豆腐をキッチンペーパーで包み皿にのせ、電子レンジ 600W で2分加熱し1.5cm角に切る。(A・Bどちらかで)
- フライパンに油を入れにんにく・根しょうがを炒める。
- 豚挽き肉を入れ炒め、さらに豆板醤・にんじん・玉葱・椎茸を入れ炒める。
- 水を入れ調味し豆腐を入れ煮る。
- 豆腐に火が入り味がなじんだら、長葱にらを加え水溶きでん粉でとろみを付けごま油を回し入れ火を止める。
*ごま油やラー油などをお好みで入れてください。



●野菜は全てみじん切り

給食費について **重要**

今回の引落しは、9月10日(火)に8月分 1,000円、9月分 4,300円を合わせた5,300円が引き落としとなります。通帳の残高を確認して頂き、残高不足にならないようにご協力をお願い致します。

