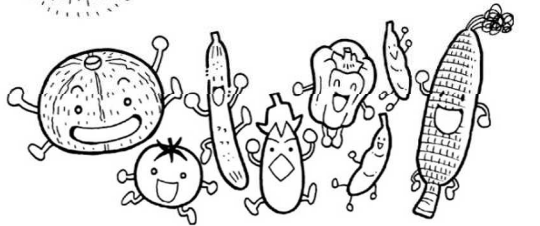




しょくいくだより

令和5年 7月
船橋市立二和小学校

夏野菜を たくさん食べよう



野菜やくだものを

しっかり食べていますか？

野菜やくだものは、ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれる力があります。

この夏を元気に楽しく過ごすためにも、

野菜やくだものをしっかり食べ、体の調子をととのえましょう。



★夏休み★家族のために ごはんをつくってみよう！



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



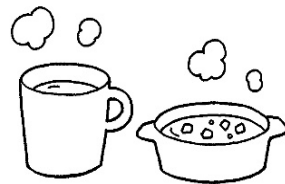
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。



ファストフードや インスタント食品を とりすぎていませんか？

間食や夜食、休日の昼食でファストフードやカップめんなどをよく食べている人を見かけます。これらの食事は高エネルギー、高脂肪のものが多く、栄養の偏りや脂質をとりすぎる傾向があります。自分の食生活を見直して、あてはまる人は改善しましょう。



給食のメニューをお家で作ろう！

さけ 鮭のレモンソースかけ (4~5人分)

- A
- 生鮭切り身・・・4~5枚
 - 白こしょう・・・少々
 - 酒・・・適量
 - かたくり粉・・・適量
 - 揚げ油・・・適量

- B
- 三温糖・・・おおさじ2
 - しょうゆ・・・大さじ1+1/2
 - レモン絞り汁・大さじ1+1/2
 - 白ワイン・・・少々
 - 白こしょう・・・少々
 - 塩・・・少々
 - パセリ・・・彩り程度

- ① 生鮭に下味 (A) をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶす。
- ③ ②を揚げる
※骨が付いている場合は特にしっかり中まで火がとおるまで揚げる。
- ④ Bを合わせ、レモンソースを作る。
- ⑤ ③に④をかける。
※塩鮭を使用する場合は、レモンソースのしょうゆ、塩の量を、加減してください。

