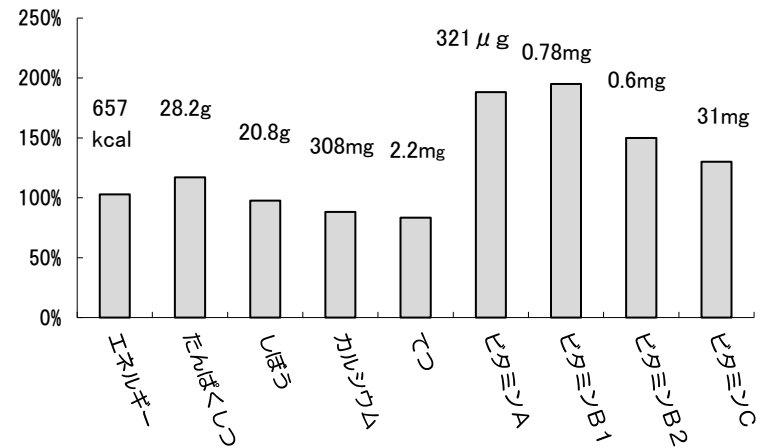


7月平均栄養摂取量（中学年を100とする）



スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

夏休みの昼食にピッタリ！「カレーうどん」(2人分)

(作り方)

- うどん・・・2玉
牛肉は1口大、玉ねぎはうす切り、人参と油あげは短冊切り、青ねぎは斜め細切りにする。
鍋に水800cc入れて、人参、玉ねぎを加える。沸騰したら牛肉を加えアクを取る。
油あげを加え、だしの素、カレールウを入れる。
カレールウが溶けたらうどん、青ねぎを加え沸騰させる。最後にしょうゆを入れる。



4人分は2倍量にします。



Table for 3rd day (Monday) menu: ぎゅうにゅう, ご飯, みそ汁, 豚肉の生姜焼き, ポイルキャベツ. Total energy: 686 kcal.

Table for 4th day (Tuesday) menu: ぎゅうにゅう, パン, コーンラーメン, ヤンニョムチキン, 海藻サラダ. Total energy: 649 kcal.

Table for 5th day (Wednesday) menu: ぎゅうにゅう, ご飯, カレーライス, 鶏がらスープ, フクじんづけ. Total energy: 729 kcal.

Table for 6th day (Thursday) menu: ぎゅうにゅう, ご飯, ミートポテト, ベーコンエッグ, パイナップル. Total energy: 640 kcal.

Table for 7th day (Friday) menu: ぎゅうにゅう, ご飯, 鶏肉のスープ, あじのなんぼんづけ, セロリー. Total energy: 631 kcal.

Table for 10th day (Monday) menu: ぎゅうにゅう, ご飯, 肉じゃが, チンジャオロース. Total energy: 679 kcal.

Table for 11th day (Tuesday) menu: ぎゅうにゅう, パン, 肉団子のスープ, フライ, ラウトウユ. Total energy: 627 kcal.

Table for 12th day (Wednesday) menu: ぎゅうにゅう, 菜めしの素, ご飯, カレーうどん, ひじきのごもくに. Total energy: 651 kcal.

Table for 13th day (Thursday) menu: ぎゅうにゅう, パン, オニオンスープ, ポテトピザ, シャーベット. Total energy: 621 kcal.



七夕(7月7日)

七夕は天の川をへだてて会えなくなった織姫と彦星が、1年に1度だけ会うことができる日です。七夕は中国から伝わった行事で、江戸時代に庶民に広まりました。願い事を書く短冊の5色は、古代中国の陰陽五行説に基づいて「青は木・赤は火・黄は土・白は金・黒は水」を表しています。

クイズの答え ①アイス ②花火(はなび) ③ナス

暑い夏を乗り切ろう!

夏バテ対策におすすめの食べもの

毎日、厳しい暑さが続いてますが、夏バテなどしていませんか？夏バテになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

①1日3食バランスよく食べる



②早寝早起きをして睡眠をしっかりとする



③こまめに水分補給する



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



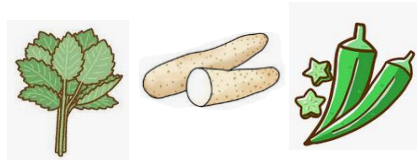
すっぱい食べもの

レモンなどに含まれる「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分が胃腸の粘膜を守って、消化吸収を助けてくれます。



ビタミンB1を多く含む食べもの

豚肉、豆類に含まれるビタミンB1には、疲れにくいからだを作ってくれます。



豚肉に含まれるビタミンB1は玉ねぎやにんにくと一緒に食べるとたくさん吸収されるので、豚の生姜焼きなど作ってみてはいかがでしょうか🐷



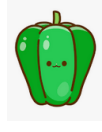
夏野菜を食べよう

夏野菜は水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。また、それぞれの野菜に旬があり、旬の時期が一番おいしく、さらに栄養価も高くなるので積極的に取り入れてみてください。

トマト トマトの赤色のもとであるリコピンは、からだを健康に保つための抗酸化作用があります。日本では120種類以上の品種が作られています。



ピーマン ピーマンの緑色のもとであるクロロフィルは、免疫力を高める効果があります。腸の調子をととのえる食物繊維もたくさん含まれています。



おくら オクラ独特のネバネバ成分には「ペクチン」などの食物繊維が含まれていて、おなかの調子を整えたり、消化を助ける働きがあります。



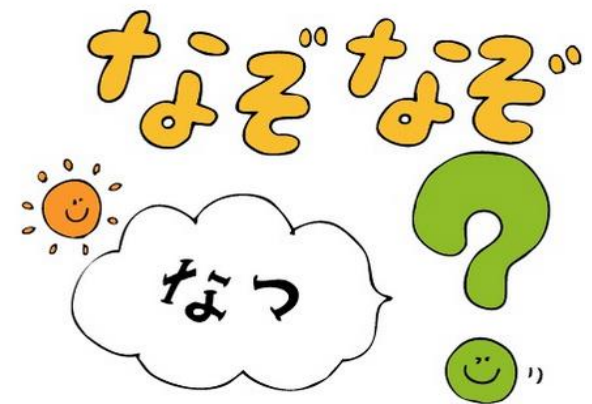
なす 水に溶けにくい不溶性の食物繊維が含まれているため、排便をスムーズにします。栄養素は皮に多くあるので、取りのぞかず調理することがおすすめです。



ゴーヤ 夏野菜の王様とも言われるゴーヤにはビタミンCや葉酸が多く含まれているため、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きがあります。



とうもろこし とうもろこしはビタミン、ミネラルが多く含まれていて、エネルギー源となる糖質も多く主食の代わりにもなります。1本当たりの粒の数は約600粒くらいです。



1問 ^{つめ} イスはアイスでも冷たいアイスはなーんだ？

2問 ^{みず} ^{たいよう} ^{なつ} ^{ふうぶつし} 水も太陽もいらない夏の風物詩である ^{はな} 花はなーんだ？

3問 ^{からだ} ^{かんごし} 体がのびると看護師になる ^{なつ} ^{やさい} 夏の野菜はなーんだ？



クイズのこたえはおもてのページにのってるよ！