

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和6年8・9月
No.5
作成：嘉麻市内
学校栄養士

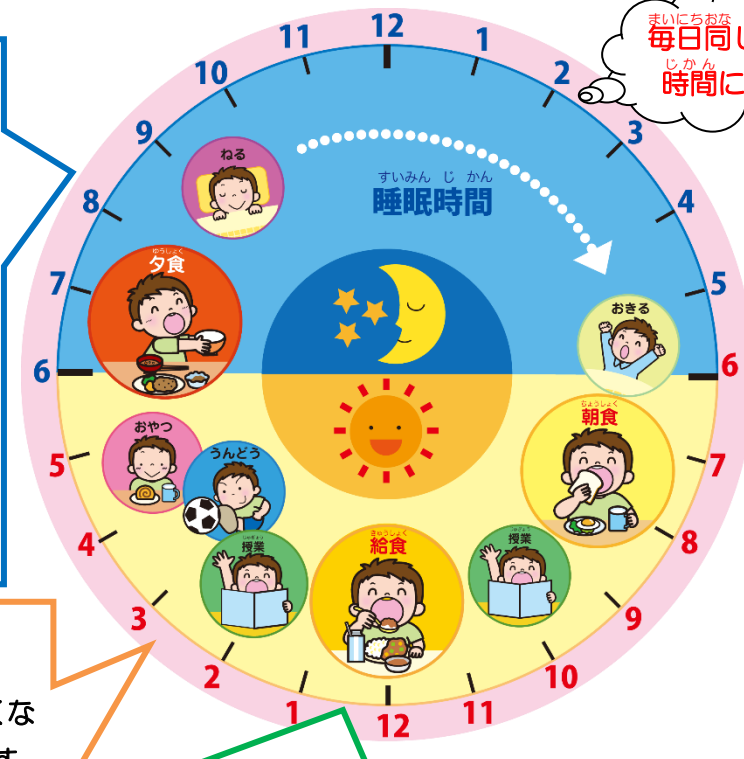
2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏ばてしないように、早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食を必ずとることが大切です。生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



生活リズムを整えよう！

十分な休養(睡眠)

睡眠は、体の疲れをとるだけでなく、脳を休ませるという大切な役割があります。また、病気を治す力や抵抗力を高めます。できるだけ早く寝るように心がけましょう。



適度な運動

毎日運動をすることで、筋肉が強くなり、骨も丈夫になり、体力もつきます。体育の時間以外でも軽く汗をかく運動(外遊び)をしましょう。

十分な栄養

わたしたちは、食べ物から、成長のために必要な栄養をもらっています。健康な体をつくるためには、好ききらいせずに食べることが大切です。

8・9月 和食の日 野菜

今日は、「まごは(わ) やさしい」の で表わされている『野菜』について紹介します。野菜には、色のこい野菜(緑 黄色野菜)と色のうすい野菜(淡色野菜)があります。

**野菜を食べると、体にいいことがいっぱい！
たっぷり食べましょう。**

体の調子を整えてくれる『ビタミン』がいっぱいです。

骨や歯をつくり、丈夫にしてくれる『カルシウム』がいっぱいです。



体内の水分量を調整してくれる『カリウム』がいっぱいです。

腸の働きを活発にし、便秘を防いでくれる『食物せんい』がいっぱいです。

野菜スープ ～給食のレシピ紹介～

<材料 4人分>
マカロニ・・・25g
ベーコン・・・2枚
キャベツ・・・2枚
玉ねぎ・・・1/4個
にんじん・・・1/5本
じゃがいも・・・1個
セロリ・・・1/5本
油・・・小さじ1/2
コンソメ・・・4g
塩・・・0.8g
こしょう・・・少々
みず水・・・2カップ
ドライパセリ・・・適量

<作り方>

- ① ベーコンは短冊切りにする。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちよう切り、じゃがいもは1センチ角、セロリは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、ベーコン、人参、玉ねぎを炒める。
- ④ 水とじゃがいもを加える。
- ⑤ キャベツ、セロリ、マカロニを加え、煮る。
- ⑥ 調味料を加え、味を調える。
- ⑦ あればパセリを加える。

野菜のうま味がたっぷり入ったスープです！
マカロニは、好きな形のものをに入れてください。