



7月 食育だより

令和5年7月
甲斐市立竜王西小学校

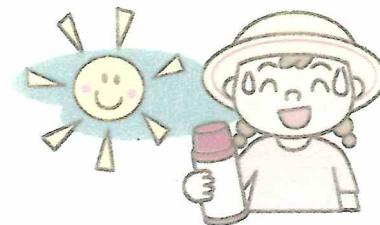
冷たい物のとり過ぎに気をつける



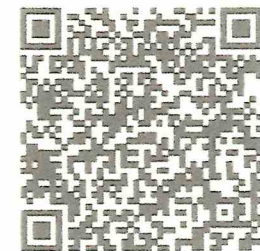
おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



簡単朝ごはんレシピ QRコード



山梨県のホームページで、学校の栄養教諭・栄養士の先生たちが考えた「簡単朝ごはんレシピ」を見る事が出来ます。隣のQRコードからも食育ライブラリーに直接入ることが出来ますので、すぐに朝ごはんレシピを見ることが出来ます。ぜひ、作ってみてください！！

Let's Cooking♪

さかなを食べよう！



さばマヨサンド



ツアマヨならぬ「さばマヨ」
カルシウムもたっぷり！

さかなを食べよう！



鮭のコーンマヨネーズ焼き



鮭の色素「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があります

【材料 1人分】
・ロールパン 2ヶ
・さば水漬 50g
・たまねぎ 小 1/4個
・マヨネーズ 大さじ1/2
・塩 少々
・こしょう 少々

【作り方】
① さば水漬は、水を切り、フォークなどでよくほぐす。
② みじん切りにしたたまねぎ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
③ 塩・こしょうで味付けする。
④ ロールパンに切れ込みを入れ、③をはさむ。

【材料 1人分】
・甘塩鮭 1切れ
・マヨネーズ 大さじ1
・コーン 大さじ1

【作り方】
① 甘塩鮭をグリルで焼く。
② 焼き上がる残り5分前頃に、マヨネーズとコーンをまぜたものを鮭の上のにせ再度グリルへ。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。

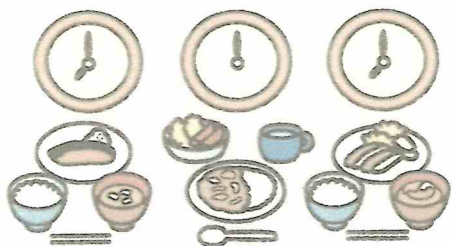
暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。

もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

