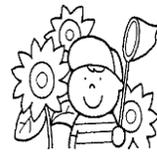




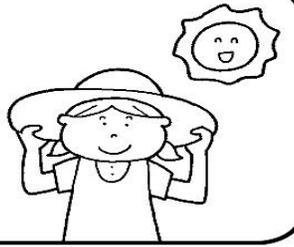
給食だより 夏休み号



練馬区立南町小学校

気をつけたい 夏休みの生活習慣

白頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をめいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



おやつ、その前に...

楽しい夏休み。自由に使える時間が増えて、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に、次のことに気をつけましょう！

タイプ A おやつは楽しみ程度に。時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で、1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響がでないようにしましょう！

★ ★ あなたはどっち？ ★ ★ ★ ★ ★

タイプ B 運動をする人には食事を補う【捕食】。必要な栄養を“取りに行こう”！



スポーツをする人は、【おやつ=甘いもの】ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質、ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう！

おやつのSOS Sugar 糖さとう Oil, Fat 脂あぶら Salt 塩しお

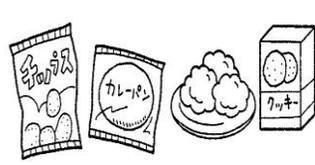
糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



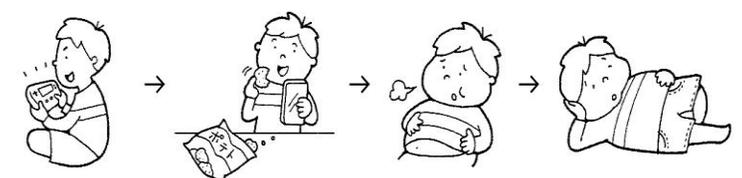
塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

9月のこんだてより

★重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の1つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)をのみ、長寿を祝います。菊の節句にちなんで細く切ったしゅうまいの皮をまぶして菊花しゅうまいを作ります。



★鹿児島島の郷土料理

奄美の鶏飯は、奄美の料理の中で最も豪華なもの1つです。もともとは薩摩藩の役人をもてなすために考えた料理です。島の人々が役人の気持ちを少しでも和らげようと祈りつつ料理をしたそうです。鹿児島といえばサツマイモの栽培が盛んな地域です。蒸したサツマイモをつぶして白玉粉を加えてよく練ってモチを作り、焼きます。もちもちでおいしいですよ。

★タイ料理

ガパオライスはタイの定番料理です。鶏肉のバジル炒めをご飯にそえて食べます。正しく言うと【パッ・ガパオ・ガイ】と言います。パッは炒める、ガパオはバジル、ガイは鶏肉という意味です。

休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

☆オレンジムースゼリー☆



3つ 4個分

- ・粉ゼラチン 8グラム
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 ... 大さじ2
- ・生クリーム... 100ml
- ・100%オレンジジュース ... 200ml

- ①鍋に牛乳を入れて弱火にかけて、80~85度(沸騰する直前)まで温める。
- ②火を止めて、ここに粉ゼラチンを振り入れてよく混ぜます。
- ③砂糖と生クリームも入れて、きれいに溶かします。
- ④オレンジジュースも加えて混ぜて、容器に注ぎます。
- ⑤冷蔵庫でかたまるまで2時間ぐらい、冷やします。