



食育だより



炎暑の8月から、厳しい残暑の中に9月を迎えました。

これからが、夏の疲れがでる季節です。冷たいものの飲みすぎ、食べすぎは胃や腸を冷やし胃炎や夏風邪の要因となります。

体温より高めの食事を心がけ、疲れた胃や腸を癒してあげましょう。

朝しっかりごはん

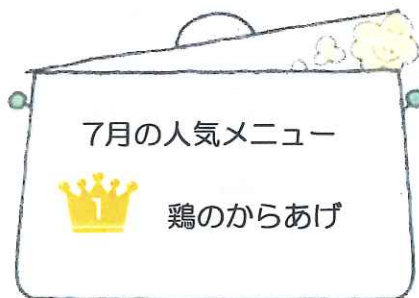
朝ごはんにはたくさんの役割があります

- ◎体温を上げる・・・朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。
- ◎脳の働きを活発にする・・・脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まり、体もしっかり動かせるようになります。
- ◎便が出やすくなる・・・胃と腸が刺激されて動き出し、便が出やすくなります。

子どもの成長を支える朝ごはん

主食・主菜・副菜の3つをそろえて、栄養バランスのとれた朝食を食べましょう。

主食	ごはん・パン・めん類	元気にからだを動かしたり、脳を働かせるために欠かせないエネルギー源。
主菜	肉・魚・卵・大豆製品	成長期の子どものからだづくりに大切なたんぱく質源。チーズや納豆などすぐに食べられる食品もおススメ！
副菜	野菜・果物	からだの調子を整えて病気からからだを守るビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。汁ものやスープにするのも◎



からあげ大人気でした！
カラッと揚げるコツは、下味の水分をよく切ることです

鶏のからあげ（4人分）

- 鶏肉 400g
- しょうが ひとかけ
- にんにく ひとかけ
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 片栗粉 50g
- サラダ油 適量

- ①鶏肉は余分な脂を取り除き、一口大に切る。
- ②しょうがとにんにくはすりおろす。
- ③ボウルに鶏肉としょうが、にんにく、しょうゆ、酒、みりんを入れて揉みこみ、冷蔵庫で30分ほど漬けておく。
- ④ザルで汁気をよく切る。
- ⑤片栗粉をまぶし170℃の油で4分ほど揚げる。