



きゅうしょくだより 8月号

(令和3年8月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈8月の給食目標〉 何でも食べて暑さを乗り切ろう

8月のおたよりのテーマ

○夏バテ予防○

毎月19日は **共食** の日です

一緒に食べると、ころもまで満腹!

～食事の時間を楽しみましょう!～

牧之原市では「第3次牧之原市食育推進計画」の中で、「家族や仲間と楽しく食卓を囲む(共食)」を推進目標の1つに掲げています。

家族と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事(共食)は、ころも体も元気にしてくれます。

先日、野菜ソムリエの先生による食育研修が開催されました。その中で、好き嫌いをなく食べるために大切な事を3つ教えていただきました。

- ①家族や仲間と一緒に楽しく食事をとる。(共食)
- ②お口がきれいであること。(色々な味をキャッチできること。)
- ③お腹が減っていること。(早寝早起き朝ご飯の生活リズム。)

仕事や育児で慌ただしい毎日ですが、生活のバランスに配慮しながら家庭でも**共食**を進めましょう!



夏バテしない生活のポイント

①水分補給をしましょう。

汗により失われる水分を補給しましょう。しかし、一度にたくさんの水分をとると胃液が薄まってしまい食欲が低下してしまいます。のが渴く前にこまめに水分をとるようにしましょう。

また、子どもは遊ぶのに夢中で水分をとるのを忘れてしまうこともあります。遊びの途中で水分をとるように声をかけてあげましょう。

甘い飲み物は糖分が多く含まれます。この糖分をエネルギーに変える時に「ビタミン B1」が使われます。糖分をたくさんとりすぎるとこのビタミン B1 が不足し、糖分をエネルギーに変えることができず疲労がたまってしまいます。日頃の水分補給はお茶や麦茶、水が良いでしょう。

②1日3食しっかりと食べましょう。

しっかりと食事を取りスタミナをつけましょう。特にエネルギーを作り出す時に活躍する「ビタミンB1」はこの時期摂りたい栄養素です。ビタミンB1は豚肉やうなぎに多く含まれています。また、たまねぎやにんにくはビタミンB群の働きを高めてくれます。



③睡眠時間をとりましょう。

『早寝早起き朝ご飯』が健康のための基本です!しっかりと眠って疲れをためないことが大切です。



緑茶を飲もう！

先日、茶業関係団体より、子ども達の静岡茶に関する理解や知識を深め、園や家庭で緑茶を楽しんでもらうために、緑茶パックを提供していただきましたので配布しました。水筒に入れて園での水分補給にもご活用くださいね。

これからの季節にピッタリ！

「茶葉で作る冷茶」の淹れ方



①容器にお茶パックを入れ、水を注ぐ。



②冷蔵庫で冷やして、3時間以上待つ。

(夜作っておけば翌朝には冷茶が出来上がります。)



③出来上がり！

(薄い時は菜箸で優しく混ぜたり、容器を上下させる。)



豚肉でビタミンB1をとろう！

ポークビーンズ

〈材料(4人分)〉

ゆで大豆	120g
豚肉	60g
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
にんにく	少々
油	適量
トマト缶	80g
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ1
コンソメ	1.5g
砂糖	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
水	80ml
ピザ用チーズ	適量

〈作り方〉

- ① 豚肉を1cmの幅に切る。
- ② じゃがいもとにんじんを1cmの角切りにする。
- ③ 玉ねぎとにんにくをみじん切りにしてサラダ油でゆっくり炒める。
- ④ ③に肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ⑤ じゃがいもとにんじんを炒める
- ⑥ ⑤にゆで大豆、ケチャップとトマト缶、ソース、砂糖、コンソメを加える。
- ⑦ 水を加えてゆっくり煮込む。
- ⑧ 塩コショウで味を調える。
- ⑨ チーズを加え、とろけるまで加熱する。

食欲のない時にも！栄養満点のスープです♪