

# 8がっ いただきます～す

令和5年度8月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 河内真紀子

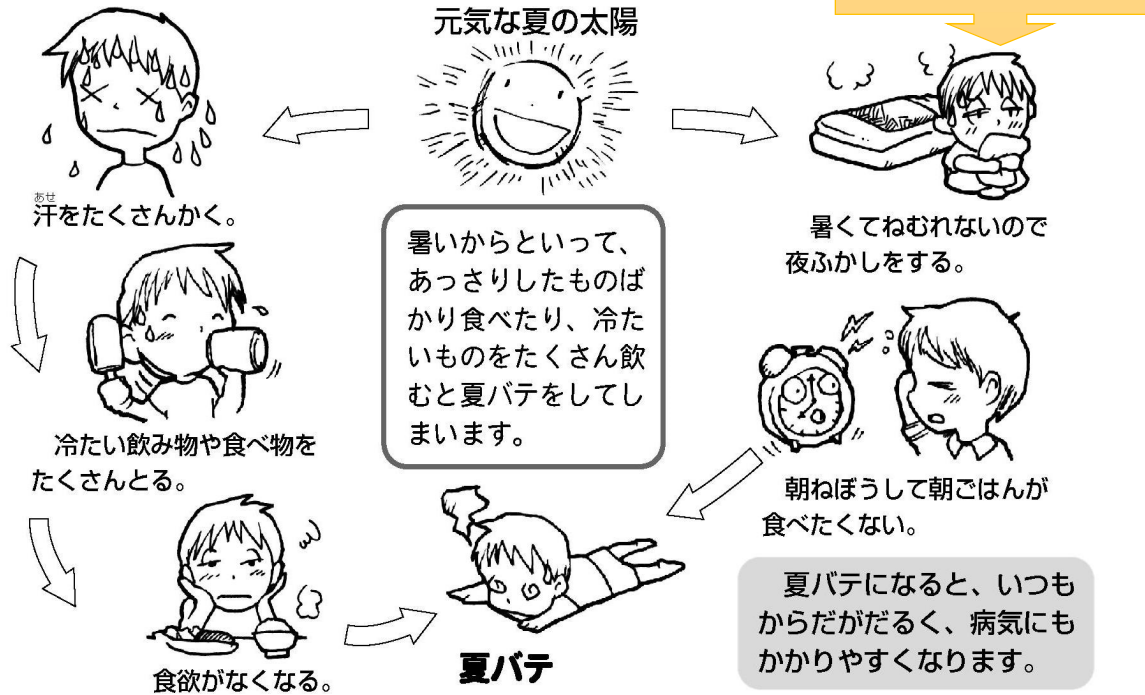
夏休みが終わると長い2学期が始まります。運動会も間もなくです。  
楽しい夏休みを元気いっぱい過ごせるように、生活リズムを整えましょう。



## 断ち切ろう 夏バテサイクル

暑い夏の夜はなかなか寝付けないなんて人もいます。  
十分な睡眠がとれなかったり、十分な栄養が取れなかったりすると夏バテもしやすくなります。  
夏バテ知らずで元気いっぱいの夏休みが送れるように、自分の生活を振り返ってみましょう。

### あなたはこのサイクルに入っていないですか？



朝決まった時間に起きて食事をする事で生活リズムを整えやすくなります。さらに朝の太陽の光に当たれば完璧です!! 朝ごはんは「主食(ごはんやパン)・主菜(肉・魚・卵のおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物・その他(乳製品・果物)」をそろえましょう。

また、おやつは、楽しみ+食事で不足しがちな栄養素を摂る小さな食事です。夏に美味しい果物や野菜、乳製品などを選んでみましょう。



### おうちの方へ おねがい

給食の時間は、衛生的な準備のため、全員マスクをして配膳をします。  
2学期のスタートに、全員がマスクを着けて給食の準備ができるよう準備と声かけをお願いします。布でも、不織布でもどちらでも構いません。



## 給食のひとコマ 七夕給食

給食では、7月7日(金)に★いっぱいの七夕給食をしました。

手巻きごはんはちょっと難しいかなと思っていましたが、スティックチーズやきゅうり・ソーセージの組み合わせを上手に巻いて食べていました。

手巻きごはんは自分で作る楽しみもあり、笑顔いっぱい給食を食べる様子が見られました。



## 夕顔のそばろ煮

やってみよう!

夕顔は、お盆のごちそうとして食べられてきた野菜です。

夕顔は使いたい量の倍くらい準備するといいですよ。



### 材料(4人分)

夕顔	・・・300g	
鶏ひき肉	・・・120g	
にんじん	・・・1/3本	
枝豆(さやから出して)	・・・25g	
しめじ	・・・30g	
A	しょうゆ	・・・小さじ1
	酒	・・・小さじ1
	塩	・・・1g
	みりん	・・・小さじ1/2
	サラダ油	・・・2g
片栗粉	・・・1g	
だし汁		

### 作り方

- ① 夕顔は種と皮をとり、食べやすい大きさに切る。にんじんは1cmの角切り、しめじは小房に分ける。
- ② 茹でた枝豆をはじく。(冷凍でも)
- ③ ひき肉を炒め、にんじん・夕顔を加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④ 柔らかくなったらしめじを加え、Aで調味する。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、枝豆を加える。 ★できあがり★

枝豆をモロヘイヤやおくらにかえてとろみをつけると片栗粉はなくても大丈夫です。

