

↓食事のポイントはこちら




今月の平均栄養摂取量		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	625	25.8
中学校	789	31.6



8・9月食育だより



水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む 
- ② うんどうちゅう運動中は飲まない 
- ③ まえねる前にたくさん飲む 

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① みず水 
- ② やさい野菜ジュース 
- ③ たんさんいんりょう炭酸飲料 

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくておいしいから 
- ② えんぶん塩分がはいい入っているから 
- ③ からだ体をあたためてくれるから 

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジジュース 
- ② エナジードリンク 
- ③ むぎちゃ麦茶 

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① すうじつ数日、れいぞうこ冷蔵庫に保管する 
- ② ひお日当たりのよい場所に置く 
- ③ その日のうちに飲みきる 

こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる] Q2=① Q3=②
[汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]



給食レシピ紹介

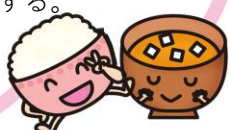
(分量は4人分です)



<ピーマンのカラフル炒め>



- 豚もも肉130g、おろし生姜 小さじ1/2、おろしにんにく 小さじ1/3、サラダ油 小さじ1、ピーマン130g、赤パプリカ30g、黄パプリカ30g、にんじん60g、エリンギ30g、【砂糖 小さじ2、酒 小さじ1、しょうゆ大さじ1、コチュジャン 小さじ1/2、オイスターソース 小さじ1、ごま油 小さじ1】
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。他の材料はせん切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油をひき、生姜、にんにく、豚肉を入れて炒める。
 - ③ にんじん、エリンギ、ピーマン、パプリカの順に入れてさらに炒める。
 - ④ 火が通ったら【 】の調味料を入れて味付けをする。



<横手の塩こうじを使った五宝菜>

豚もも肉100g、キャベツ280g、にんじん60g、ピーマン50g、たけのこ水煮40g、サラダ油 小さじ1、塩こうじ30g、片栗粉 小さじ2

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。キャベツは3cmくらいに、にんじんとたけのこは短冊切りに、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマンの順に炒める。
- ③ しんなりしてきたら塩こうじを加える。
- ④ 材料に火が通ったら最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

☆今月の横手市統一料理です。