

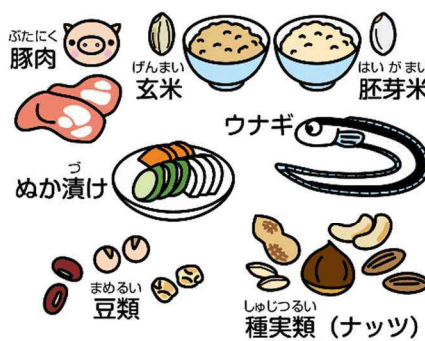
8月 9月 給食だより



しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。
エプロンや三角巾を身につけましょう。
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<h4>レベル1</h4> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<h4>レベル2</h4> <p>卵を割る お米を洗う</p>	<h4>レベル3</h4> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<h4>レベル4</h4> <p>包丁で野菜を切る</p>	<h4>レベル5</h4> <p>火を使って調理する</p>
--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

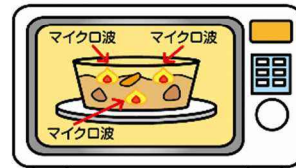
※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にしてください。

電子レンジクイズ

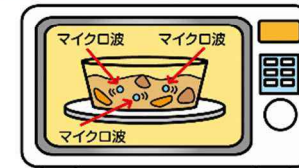
電子レンジを使うときに大切なことをクイズにしました。少しむずかしいですが、挑戦してみましょう。



Q1 電子レンジは、「マイクロ波」という電気と磁気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思ふものに○をつけましょう。



① 食べ物に火をつけて、温める。

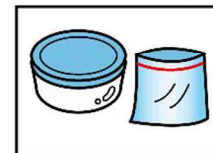


② 食べ物の中の水分子がふるえることで熱を出し、温める。



③ 熱い風が食べ物のまわりをぐるぐる回って温める。

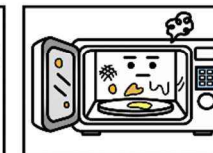
Q2 電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



① 電子レンジに合った器や袋を使う。



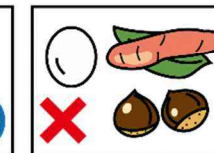
② 生き物を入れてはいけません。



③ 汚れても、そのままにしておく。



④ 長い時間に設定して温める。



⑤ “から”や“まく”がついているもの(たまご、たらこ、くりなど)は温めない。

Q3 下の絵の中で、電子レンジで使えるものに○をつけましょう。(いくつでも)



① ステンレスのボウル



② 陶磁器



③ PETボトル



④ 缶



⑤ 木の器



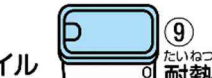
⑥ ラップ



⑦ ポリ袋



⑧ アルミホイル



⑨ 耐熱の容器



⑩ 漆器

Q4 電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう!

1 ホットケーキミックス50g、牛乳大さじ2、砂糖小さじ2を、用意する。

2 すべての材料をマグカップに入れ、よく混ぜる。

3 ふんわりとラップをかけて、電子レンジに入れて温める。

4 出来上がり!

さて、温める時間は電子レンジ500W(温める力)でどのくらいでしょう?

- ① 1分30秒
- ② 15分
- ③ 30分

こたえ Q1= ② (食べ物の中にふくまれている水分子〔水の小さい粒〕がふるえることで熱を出す。)
Q2= ①②⑤ (汚れたら、すぐに掃除をしておくこと。長い時間温めすぎると煙や火が出たり、熱い蒸気でやけどをすることがあるので注意する。)
Q3= ②⑥⑦⑨ (おうちの人にも確認して使う物をえらびましょう。)
Q4= ①

