

7月

きゅうしょくだより

大野城市立大利小学校
大野城市小学校栄養士研究会
令和6年7月

1学期も残りわずかとなりました。夏休みは、家庭菜園や食事づくり、買い物や後片付けなど、さまざまな食育の場があります。

大野城市では夏休みの自由課題として「料理名人への道」募集をします。くわしくは後日学校より、夏休み作品募集でお知らせします。

朝食抜きは、熱中症のリスクが上がる!?

熱中症の発生率は午前中が最も多いと言われています。

寝ている間にも汗をかき、体の水分は失われるため、朝の体はカラカラの状態。朝ごはんを食べると熱中症が予防できます。



ここでクイズ!

Q. 朝は、水やお茶を飲めば、朝ごはんを食べなくても熱中症を予防できますか?

A. 水やお茶だけでは熱中症予防はできません。

なぜなら寝ている間にかく汗には、ミネラルも含まれているからです。水分と一緒に塩分や、様々なミネラルを補うことが大切です。スープやみそ汁などがおすすめです。



レッツ・クッキング♪

タコライス

ざいりょう(2人分)

- ・合い挽き肉……200g
- ・玉ねぎ……1/2個
- ☆ケチャップ……大さじ3
- ☆ウスターソース……大さじ2
- ☆カレー粉……小さじ1
- ☆塩・こしょう……少々
- ・レタス……2枚
- ・ミニトマト……6個
- ・ごはん……4人分

つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切りにする。レタスは1cm幅、ミニトマトは小さく切っておく。
- ②フライパンで合い挽き肉と玉ねぎを炒める。火が通ったら、☆の調味料を入れて少し煮詰める。
- ③ごはんを盛りつけ、②とレタス・トマトを盛り付ける。

上にチーズをのせてもおいしいですよ。



みんなでチャレンジ! クイズコーナー

★おうちの人と一緒にチャレンジしてくださいね。

◇第1問(レベル1)

何の食べ物でしょう?

水分やミネラルたっぷり、熱中症予防にぴったりの食べ物です。皮には緑と黒のしま模様があります。種は、1玉に400こくらい入っているそうです。

◇第2問(レベル2)

何の料理でしょう?

今年、オリンピック・パラリンピックが行われる国の料理です。なす・トマト・ピーマン・ズッキーニなどの夏野菜をにこんで作ります。

ヒント：ラ○トウイ○

