



2学期 がはじまります！

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ない・・・など、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには「食事と睡眠」がカギとなります。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを整えましょう。

今月のなきじん産食材

ゴーヤー きゅうり
ニラ なす ハチマ
あかうり とうがん
えりんぎ きゅうり
ピーマン しょうが
とうふ

25(金)	スライスチーズ プラートカルフエルン ★フリカデレ あみパン アイントプフ FIBA® スケットワールドカップ 応援献立 ドイツ料理 たまご ウィナー レンズまめ ぶたにく ベーコン チーズ なまクリーム パン あぶら パンこ じゃがいも ぎやべつ たまねぎ にんじん セロリ コーン あかピーマン		
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り

FIBAバスケットボールワールドカップ2023が8月に沖縄市で開催！！

岸本選手からのメッセージ動画 >>>

栄養バランスの良い食事が目標達成へとつながる！

<<<馬瓜選手からのメッセージ動画

スポーツや勉強などで良いパフォーマンスを発揮するには、バランスよく食事をとることが大切です！

栄養バランスの良い食事とは？

栄養バランスの良い食事とは、炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンが偏りなくとれる食事のことです。

ポイントは、「主食・主菜・副菜をそろえる」ことです。

主菜：肉や魚、たまごや大豆（おもに体をつくるものとなる食品）などを多く使ったおかず

副菜：野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子を整えるものとなる食品）などを多く使ったおかず

主食：ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもととなる食品）

学校給食は栄養バランスの良い食事の見本です。偏った食べ方をせずに食事をするので、「スポーツや勉強等のパフォーマンス向上」「健康保持増進」につながります！

おやさいクイズ！！

おやさいの名前わかるかな？線でつなげよう。

なす ゴーヤー モーウィ

ビタミンCとカリウムを多く含み、夏バテや高血圧の予防に効果があります。

苦味成分であるモモルデシンは、夏の暑さで撃退する食欲を増進させる効果をもっています。

夏バテ症状の予防によいとされるカリウムが豊富にふくまれています。

給食レシピ紹介

料理に挑戦してみませんか？

夏やさいの中華あえ

材料（4人分）

赤うり 120g
ゴーヤー 80g
なす 60g
しょうゆ 12g
おろしんにんにく 2g
てんめんじゃん 少々
ごまあぶら 8g

～ つくりかた ～

①やさいをきる
②なすをゆでる
③調味料をまぜあわせ、やさいをあえる。
※ゴーヤーが苦手な子は、ゆでてね。