



いただきます

No.4 平成27年7月14日
長尾小学校 食育だより



もうすぐ、夏休みですね。むし暑く、汗をたくさんかく季節です。しっかりとタオルで汗を

ふき、からだに水分の補給をしてあげましょう。

夏休みも給食と同じ時間に、バランスの良いお昼ごはんをしっかりと食べて、毎日を元気にすごしましょう。



かむ力をつけましょう！



今月のカミカミこんだて 14日
「とうもろこしと豚肉のいためもの」

くさとうの量 (めやす) >



オレンジ ジュース 56g	スポーツ ドリンク 34g	にゅうさんきん 乳酸菌 いんりょう 飲料 34g	たんさん 炭酸 いんりょう 飲料 55g	こうちゃ 紅茶 いんりょう 飲料 39g
---------------------	---------------------	--------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

大きく切った野菜
などを奥歯で
しっかりかんで
食べましょう。



かみごたえのある食品
(肉、小魚、ごぼう、
かたいパン、ナッツ
るいなど) を食べる。



※給食に使われるさとうの使用量は3g以下です。

? 給食のわかめは、どこからくるの?

= 給食に登場する食べ物 =

☆給食室の掲示板をご覧ください。

こくらきたくあいのしま
小倉北区 藍島です。



特製

ドリンクで水分補給！

材料(2杯分)

キャロットプルーンジューズ
(1杯分 約62kcal)

- ・にんじん 1/3本・プルーン(乾燥) 3個
- ・はちみつ 大さじ1/2・レモン汁 大さじ1/2
- ・水 250ml・氷 1個 (小さめのもの)

作り方
①にんじんは皮をむいて薄切りにする。
②プルーンは種をとって、細かく切る。
③①②と材料を全部混ぜ、ミキサーに1分くらいかけて、できあがり。

ポイント

★カロテンやビタミンC、鉄分が豊富！
にんじんの甘みがおいしいジュースです。



ししぴ

梅すっきりオレンジジュース
(1杯分 約37kcal)

- ・梅干し 中1個・オレンジ1/2個
- ・砂糖 小さじ1・炭酸水(無糖のもの) 150ml

作り方
①梅干しは種を取りのぞき、30分くらい水につける。オレンジは種を取り果汁をしぼる。
②梅干しの水気を切って細かく刻み、砂糖を加えてよく練る。

③②をコップに入れてオレンジの果汁と炭酸水を加えてできあがり。

ポイント

★梅干しの酸味が効いた後味がすっきりする飲み物です。