



ごちそうさま



8月は『大阪府食育推進強化月間』です

大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」とし、『野菜バリバリ 朝食モリモリ！みんなでつなぐ大阪の食』を合言葉にヘルシーメニューの普及や食生活改善に向けた取り組みを進めています。

野菜をたっぷりとり、朝食をしっかり食べるなど、食生活を見直す機会にしてみましょう！



～夏を元気に乗り切るおいしいメニュー～

☆びびんぼ☆



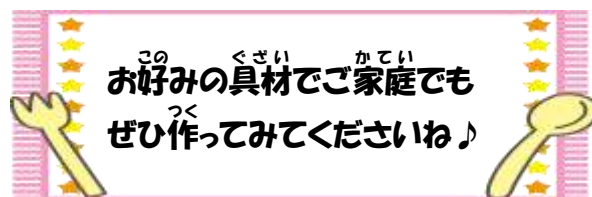
1日の給食に登場する人気メニューです！

お肉と野菜がバランスよく食べられるよ！

材料	1人分
ごはん	120グラム
牛肉	30グラム
ごま油	少々
にんにく	少々
砂糖	小さじ1/3
濃口醤油	小さじ1/3
青ねぎ	2グラム
ほうれん草	20グラム
にんじん	20グラム
きゅうり	17グラム
ホールコーン(缶)	10グラム
砂糖	小さじ1/4
濃口醤油	小さじ2/3
白ごま	少々

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、にんにくで香りをつけたら、牛肉を炒める。砂糖・醤油を加えて味を整えて青ねぎも加える。
- ③ ほうれん草は細かく切り、にんじんときゅうりは、千切りにしてそれぞれ茹でる。ホールコーンはザルにあげて汁気を切っておく。
- ④ すりおろしたごまに、砂糖・醤油を加えて加熱し、③を和える。
- ⑤ ごはんの上に②④をのせて出来上がり。



熱中症予防のために

《水分補給のポイント》

★子どもの体は約70%が水分で出来ています！

乳幼児は新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。3食以外に朝起きた時、運動後や遊んだあと、入浴の前後、おやすみ前などのタイミングで水分を補給しましょう。



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分をとりましょう！

《生活のポイント》



出掛ける時は、水筒を忘れずに！

★適切な予防行動をとみましょう。

外出時には、帽子や日傘が直射日光を避けるのに役立ちます。室内では温度や湿度にも注意し、扇風機やエアコンでこまめに調整をしましょう。



※熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

★体調管理も忘れずに！！

暑い時期は特に、気づかない間に体に負担がかかり、体力を消耗しています。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。



田原小麦



を使用します！

下田原地域では、大阪府でも珍しい小麦の栽培が行われています。今年度は一定の収穫量があり、28日のおやつのだーナツに使用することになりました。農家の方が大切に育てた小麦の味を感じながら食べてみてくださいね♪

