



食育だより



令和2年度 8月号

1年で1番暑い季節がやってきました。また、例年よりは短いですが、8月1日から夏休みに入ります。夏休み中も規則正しい生活をし、夏バテにならないように、1日3食しっかり食事を摂りましょう。



8月4日は「栄養の日」

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ

「栄養の日」って何？

国民に食や栄養について親しみをもってもらうことを目的とし、公益社団法人日本栄養士会が2017年に制定しました。

この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直すきっかけにしてほしいと思います。

なぜ栄養の日は「8月4日」？

「7月31日栄養改善法公布」、「8月2日健康増進法公布」など、栄養や健康に関連する記念日が多いこの時期に制定されました。

8月4日を8（エイト）と4（よん）で、「えいよう」の日とし、その前後1週間の8月1日から7日を「栄養週間」としています。

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

▲親子で一緒に食生活を振り返り、できることから改善していきましょう。

変化は、突然やってくる。
これは、新しい生活を迎えた
みんなにおくる、栄養からのエールだ。
やせたいとか、きれいになりたいとか
そのもっともっと手前の部分、
元気に、健やかでありたい。
その大切なことに気づいた今だから。
さあ、もう一度考えてみよう
食べることで、栄養をとるとのこと。
それはつまり、生きていくということ。

公益社団法人日本栄養士会 栄養の日サイトより

ご家庭で
作ってみませんか？

給食レシピ



給食では、主食・主菜・副菜のそろった食事を提供しています。現在は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、1品減らし、主菜と副菜が一緒になった丼物等も提供しています。今回は、主食、主菜、副菜が一緒にとれる、野菜たっぷりの「キーマカレー」をご紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

野菜たっぷり!「キーマカレー」

【材料】(5人分)

・豚ひき肉	180g
・にんじん(みじん切り)	2/3本
・玉ねぎ(みじん切り)	大1個
・ピーマン(みじん切り)	1個
・パプリカ(みじん切り)	1/4個
・ホールコーン	40g
・にんにく(みじん切り)	1/2かけ
・しょうが(みじん切り)	1/2かけ
・トマトカット缶	150g
・サラダ油	小さじ1と1/2
・カレー粉	小さじ1
・カレールー	2かけ
・水	100g

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを入れて、香りが立ってきたら、玉ねぎと人参を入れ、炒める。
- ②玉ねぎが透明になってきたら、ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ③ピーマン、パプリカ、コーンを加え、2~3分炒める。
- ④トマトカット缶、水を入れ、煮立ったら弱火にし、3分煮る。
- ⑤火を止め、カレールーとカレー粉を入れ、ルーが溶けたら、火をつけ、よく混ぜる。(水が足りなければ加える)
- ⑥ご飯の上にのせたら、完成!



1人当たり
野菜130gがとれます!
(1日に必要な野菜量の3分の1以上)

1人あたりの栄養価(ごはんは除く)
 <カロリー> 173kcal
 <タンパク質> 8.2g
 <塩分> 0.6g

管理栄養士・栄養士が提案する「予防めし」

公益社団法人日本栄養士会では、各種疾患等の予防に役立つ食事「予防めし」を提案しています。食と栄養の専門職である管理栄養士や栄養士が、レシピや献立を考案しています。今年の夏のテーマは、「免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事」です。必要な栄養素が効率よく摂れるように考えられており、レシピのポイントや栄養価も掲載されていますので、ぜひご活用ください。栄養の力で感染症に負けない、強い体を作っていきましょう!

め予
し防

YOBOMESHI

produced by
公益社団法人日本栄養士会

「予防めし」に関する詳細は「日本栄養士会ホームページ」をご覧ください。

※レシピは、インスタグラム『#予防めし』で検索することもできます。