



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。今月は、エネルギー補給に欠かせない炭水化物についてお知らせします。



炭水化物って何だろう？



炭水化物を多く含む食品・料理

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれます。



ごはん



もち



パン



スパゲッティ



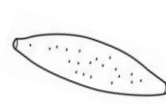
そば



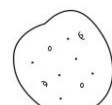
うどん



焼きそば



さつまいも



じゃがいも

炭水化物のはたらき

体や脳のエネルギーになる



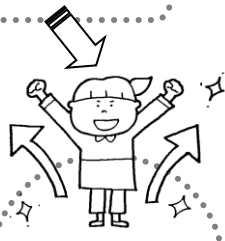
勉強の

集中力アップ！



運動の

スタミナアップ！



体の成長を

助ける！

炭水化物が不足すると・・・

- ・集中力がなくなる。
- ・疲れやすくなる。
- ・活動量が低下する。
- ・体のたんぱく質が分解され、筋肉が減る。



給食だと・・・

どれくらい食べたらいいの？

1日のエネルギー量の半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。米、パン、めんなどの

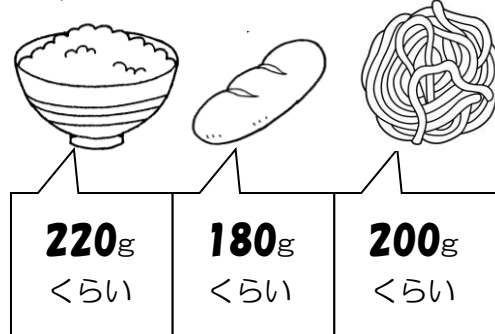


主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

	男性	女性
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,800	2,300

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※身体活動レベルは「ふつう」。



夏野菜たっぷり！ガパオライス (4人分)

人参	20g	にんにく、しょうが	少々
玉葱	80g	醤油	小さじ1.5
なす	40g	上白糖	小さじ1
ピーマン	20g	みりん	小さじ1
赤パプリカ	20g	酒	小さじ1
たけのこ水煮	30g	オイスターソース	小さじ2
鶏むね挽肉	120g	ナンプラー	小さじ1/2
鶏もも挽肉	40g	バジルチップ、輪切り唐辛子	
ごま油	小さじ1	お好みで	

野菜は全てみじん切りにして、挽肉と一緒に炒めて調味料で味付けします。今が旬のなすやピーマンをたっぷり使った料理です。半熟の目玉焼きと一緒にごはんのにのせてどうぞ。

ブロッコリーとベーコンのパスタ (4人分)

スパゲッティ(乾)	60g	①塩を入れたお湯でゆでる。
ブロッコリー	90g	②フライパンにバターを熱し、にんにくとベーコンを炒めて、マヨネーズ、調味料で味付けしておく。
ベーコン	20g	③パスタがゆで時間残り2分になったら、ブロッコリーを加えて一緒にゆでる。
にんにく	少々	④③のお湯を切り②に加えてからめる。
バター	少々	
マヨネーズ	小さじ1	
塩、こしょう	少々	
顆粒コンソメ	少々	

★パスタとブロッコリーは同時にゆであがるよう、時間差で投入します。ブロッコリー以外にも、アスパラガスやキャベツなど、お好みの野菜でアレンジできます★