

7月給食だより

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方につける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、小魚、ごま、切干し大根、牛乳、チーズ、干しえび、小松菜、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



ご家庭でつくってみませんか?
人気の給食レシピ

夏野菜を食べよう! ゴーヤみそ

【材料】 (作りやすい分量)

- 豚肉にま切れ..... 200g
- にんにく(おろし)..... 3g
- 料理酒..... 30g
- 油..... 30g
- ゴーヤ(にがうり)..... 250g
- いりごま..... 15g
- みそ..... 7g
- (A) 砂糖..... 40g
- みりん..... 35g
- 水..... 15g

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切って、スプーンを使って種を取り除き、切り分ける。
- ② ゴーヤを3~4mm幅に切る。
- ③ 豚肉は2~3cm幅に切る。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、にんにくを弱火でじっくり炒める。
- ⑤ 中火にして豚肉を炒め、料理酒を加える。
- ⑥ 豚肉にある程度火が通ったらゴーヤを加える。
- ⑦ ゴーヤに火が通ってきたら(A)の合わせ調味料を加え、煮からめる。