

給食だより

南部学校給食センター
令和4年7月

あっという間に、1学期最後の月がきました。給食の回数も12回しかありません。そして楽しい長い長い夏休みが始まります。夏休み中でも、給食のある時と同じように3食しっかり食べていきましょう。自分で食事を買ったり作ったりする場合は、学校給食の献立などを参考に、栄養バランスが整っているか考えてみましょう。朝食抜きや甘い飲み物、お菓子の食べ過ぎなどには気をつけてください。



今月の給食目標

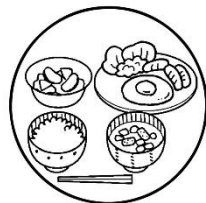
暑さに負けない食事をしよう

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

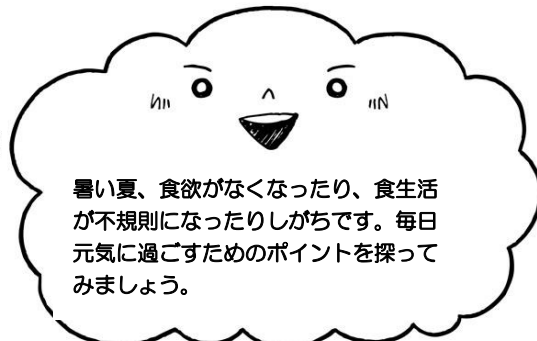
朝寝坊&朝ごはんぬきでは…



1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

夏休みの食事のポイント8カ条

な んでも食べて夏バテ知らず

バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。

つ めたいものはほどほどに

冷たいものを取りすぎると、おなかをこわします。

や たらとおやつは食べないで

おやつの食べすぎは、食事に影響します。

す ききらいを克服しよう

好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。

み どの仲間をタップリと

不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。

の むなら牛乳 1日2本

家族みんなで牛乳を飲みましょう。

しよく よくモリモリ 元気な子

元気に運動して、しっかり食べましょう。

じ かんをきめて 1日3食

夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。

作ってみませんか

★ にがうりと鶏肉の梅肉揚げ

にがうりは子どもにとって苦くて食べにくいですが、これはとても食べやすく、人気のメニューの1つです。是非、ご家庭でも子どもさんと一緒に作っててください。

材料	(4人分)	
・鶏もも肉(一口大)	180g	A
・濃口醤油	4.5g	
・酒	4.5g	
・おろし生姜	2g	
・片栗粉	20g	B
・にがうり(細いもの1本)	90g	
・片栗粉	10g	
・揚げ油	適量	
・練り梅	3.5g	
・三温糖	10g	
・みりん	6.5g	
・濃口醤油	15g	
・ごま	2g	

作り方

- ① 鶏肉をAの下味につける。
- ② Bを合わせて火にかけたれを作る。
- ③ にがうりを2~3mmの薄切りにする。
- ④ ①③に片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑤ ④と②を合わせて出来上がりです。