

7月給食だより

令和5年7月号

桜川市学校給食センター



湿度の高い、暑いが続いています。「疲れがとれない」、「食欲がわかない」など、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテ対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、元気に過ごせるようにしましょう。

夏休みの食生活 8つのポイント



生ものや肉の生焼けに注意！
食材の中心まで、しっかり火が通ったことを確認してから食べましょう。



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（特に野菜）は、たっぷり食事に取り入れましょう。



冷たいものはほどほどに…。
とり過ぎると、体を冷やし、お腹を壊す原因になります。



こまめな水分補給を心がけましょう。
清涼飲料水をたくさん飲むと、砂糖のとり過ぎになります。



おやつばかり食べるのは控えましょう。
食べるときは、「200キロカロリー以内」を目安にしましょう。



食事では好き嫌いをせず、よく噛んで食べましょう。
栄養バランスを考えられるとよいですね◎



酢の物や梅干しなど、酸味のあるものは、気分をさっぱりさせてくれます。



時間を決めて、「1日3食！」
規則正しい食事の時間が、よい生活リズムを作ります。

間食のとり方、見直してみませんか？

間食で食べるものは、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質・食塩のとり過ぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食わずに時間を決めましょう。

食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



★…★…★ 水分のとり方に注意しよう ★…★…★

砂糖の量はどのくらい？



(500mlあたり)

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料水をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどが渇きます。それでも飲み続けると、だるさや吐き気、意識障害が生じる「ペットボトル症候群」になる危険性があります。

水分補給は基本は、水やお茶にしましょう。



ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物のなかに口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は、時間が経つと飲み物の栄養を利用して菌が増えます。

ペットボトル飲料を開けたら、早めに飲みきるか、冷蔵庫で保管しましょう。

おうちで作ろう！ 学校給食メニュー

長い夏休み、できることからおうちのお手伝いをしてみませんか？給食で人気のある「カレー」の作り方を参考に、おいしいご飯作りに挑戦してみましょう。

旬の食材を取り入れてもよいですね。

包丁や火の扱いに注意しましょう

給食で大人気！ 「カレー」レシピ



< 材料・切り方/4人分 >

- ・お肉（食べやすい大きさ）…60g
- ・油 …小さじ1
- ・しょうが、にんにく …1かけ
- ・じゃがいも（さいの目切り）…2こ
- ・たまねぎ（くし形切り） …1こ
- ・にんじん（いちょう切り） …1/2個
- ・カレールー …60g
- ・★ウスターソース …小さじ1
- ・★ケチャップ …大さじ1
- ・★こしょう …少々

< 作り方 >

- ①お肉（牛肉・豚肉・鶏肉どれでも◎）、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを切る。
- ②鍋に油を入れ、お肉、しょうが、にんにくを一緒にお肉に火が通るまで炒める。
- ③じゃがいも、たまねぎ、にんじんを鍋に入れ、炒める。
- ④水を加えて鍋のフタを閉め、野菜がやわらかくなるまで煮込む。やわらかくなったら、調味料（★）を入れる。
- ⑤火を止めて、カレールーを入れる。
- ⑥もう一度火を入れて、とろみがついたら完成！

