



8月食育だより



※給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。
※食材等の都合で献立を変更することがあります。

月目標：暑さに負けない食事をしよう。衛生的な食事をしよう。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

夏休み中も元気にすごすためにも、健康的な食生活が大切です。以下の4つのポイントを見てみましょう。また、自分からすすんでやれることはどんなことがありますか？ぜひ、お家の人とも話をして、夏休みだからこそ続けて取り組んでみるのもいいですね。



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ため、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。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆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。



水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む
- ② 運動中は飲まない
- ③ 寝る前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① 水
- ② 野菜ジュース
- ③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくておいしいから
- ② 塩分が入っているから
- ③ ほかほかの体をあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジジュース
- ② エナジードリンク
- ③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① 数日冷蔵庫に保管する
- ② 日当たりの良い場所に置く
- ③ その日のうちに飲みきる

【こたえ】 Q1=① [いつでもこまめにコップ1杯くらいの量をとる] Q2=① Q3=② [汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]



夏休みに、給食メニューを作ってみよう！

～ ポークカレー ～

▼ 材料(4人分)

豚肉こま切れ	100g
生姜・にんにく	少々
玉ねぎ	250g
にんじん	80g
じゃがいも	200g
なす	50g
ズッキーニ	50g
りんごピューレ	大さじ1
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
スキムミルク	大さじ1
ソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1弱
ガラムマサラ	少々
塩	小さじ1
サラダ油	小さじ1
ごはん	4人分

▼ 作り方

- ① 生姜・にんにくはみじん切り、玉ねぎは角切り、にんじん・じゃがいもはいちょう切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れ炒める。粉っぽさがなくなったら、スキムミルク・カレー粉半量・ソース・ケチャップ・適量の水分を加え混ぜ加熱し、とろりとした状態のルウに仕上げる。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、生姜・にんにくを炒め香りが出たら、豚肉を入れ肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に玉ねぎ・カレー粉半量を加えよく炒める。
- ⑤ ④に残りの野菜を加えかるく炒め、水分を加え煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、りんごピューレ・②のルウを加え煮込む。
- ⑦ 最後にガラムマサラと塩を混ぜたものを加え、味をととのえる。

～ あじのマリネ～

▼ 材料(4人分)

あじ切り身 角切り	200g
でん粉	大さじ2
玉ねぎ	12g
赤パプリカ	10g
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
白ワイン	小さじ1
水	小さじ1
こしょう	少々
酢	小さじ2

▼ 作り方

- ① あじの切り身、もしくは角切りにでん粉をまぶして油で皮目がパリッとするまで揚げる
- ② 玉ねぎと赤パプリカを薄くスライスする。
- ③ 調味料を合わせ軽く煮立たせる。
- ④ ③に②を加え、最後に酢を加える。
- ⑤ ④のマリネ液と①を混ぜ合わせたら出来上がり。

◆イワシや鮭、タラなどその時々で使う魚を変えてもおいしいですよ。豆あじなどそのまま丸ごと油で揚げたら、マリネにするとカルシウムもとれる栄養価の高いおかずになります。