



いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを過ごしましょうね。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水が変な茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



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つくれます。



はやね はやお あせ 早寝・早起き・朝ごはん



No.3

ちようり くふう ひまんぼう ちようりほう
調理の工夫で肥満予防 - 調理法でカロリーダウン -

調理方法によっても摂取する油の量が変わります。

揚げる(フライ・天ぷら > 唐揚げ > 素揚げ) > 炒める > 焼く・蒸す > ゆでる

※炒める場合も、フッ素樹脂化工のフライパンを使う、材料に火が通りやすいよう下ゆでしておく、油の量を抑えることができます。



☆ 給食紹介コーナー ☆

豚しゃぶのたれ (ごまだれ)

【材料 (約10食分)】

濃口醤油	小さじ2
あわせみそ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ3
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
すりごま	大さじ3
水	50ml~

給食では、このたれを茹でた豚肉と温野菜に大さじ1杯くらいかけて提供しました。
ほかにも、サラダや冷やし中華のたれとしても使えます。

【作り方】

- ① 材料をすべて鍋(テフロン加工がおすすめ)に入れる。
- ② 少量の水で溶いた後、すべての水を入れて中~弱火にかける。
- ③ こげないように混ぜながら好みの濃さまで煮る。
- ④ 清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保管して1週間以内に使う。



1学期ももうすぐおしまいですね!

進級やクラス替えなど変化のあった1学期でしたが、元気に過ごせましたか?

2学期は、運動会や学習発表会もあって、楽しみですね。

夏休みもきちんとご飯を食べて、2学期も元気な姿を見せてもらえたらうれしいです。

