

# しょくいく がつ 食育だより7月



7月の給食目標  
暑さに負けない 食事をしよう。

今年(ことし)はとても暑い(あつ)日(ひ)が続(つづ)いていますね。暑い(あつ)日(ひ)を元(げん)気(き)に過(す)ごすには、朝(あさ)ごはんをしっか(た)り食(た)べる、こまめ(すいぶん)に水分(ぼん)補(きゅう)給(きゅう)をするなど基本(きほん)的なこと(こと)が大事(だいじ)です。暑(あつ)さに負(ま)けず(ず)に、元(げん)気(き)に夏(なつ)休(やす)み(み)を過(す)ごしまし(す)ょう!

## なつ げんき す 夏を元気に過ごすポイント!

夏(なつ)は暑(あつ)さで体(からだ)の調(ちよう)子(し)をくずしやす(やす)くなります。

夏(なつ)ばてしな(し)ないで元(げん)気(き)に過(す)ごすた(た)めに、食(しょく)生(せい)活(かつ)にも気(き)を付(つ)けま(ま)し(し)ょう。



### しょく た 3食きちんと食べる



早(はや)起(お)きし、朝(ちよう)食(しょく)から栄(えい)養(よう)のバ(バ)ラ(ラ)ンス(ンス)を考(かん)が(が)て、3食(しょく)をきち(た)んと食(た)べま(ま)し(し)ょう。バ(バ)ラ(ラ)ンス(ンス)のよ(よ)い組(く)み合(あ)わせは、次(つぎ)のペ(ペ)ー(えい)ジ(ジ)で紹(しょう)介(かい)し(し)ま(ま)す。

### すいぶん こまめに水分をとる



のど(のど)がかわ(かわ)いたとき(とき)ではな(な)く、か(か)わ(わ)く前(まへ)からこま(こ)め(め)に、水(みず)や麦(むぎ)茶(ちや)で水分(すいぶん)を補(ほ)給(きゅう)しま(ま)し(し)ょう。

### つめ 冷たいものをとりすぎない



つめ(つめ)冷(れい)たいも(も)のば(ば)か(か)り(り)ではお(お)な(な)か(か)がひ(ひ)え(え)て、食(しょく)欲(よく)がな(な)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。と(と)り(り)す(す)ぎ(ぎ)な(な)い(い)よ(よ)う(う)気(き)をつ(つ)け(け)ま(ま)し(し)ょう。

## あつ なつ しょくじ づく 暑い夏の食事作りにひと工夫!



### こうしんりよう 香辛料

カレー粉(こ)やとうがらし(しょう)は、食(しょく)欲(よく)を(ぞう)進(しん)させ(さ)せたり、消(しょう)化(か)を(そく)進(しん)させ(さ)せま(ま)す。とうがらし(しょう)に含(み)ま(ま)れる辛(みく)み成分(せいぶん)は「カプサイシン」とい(い)い、エ(たい)ネ(ろ)ル(ご)ジー(じ)代(たい)謝(しゃ)を(そく)進(しん)する(こう)か(か)が(あ)り(あ)り(ま)す。



### さんみ 酸味

レモン(じる)のしぼり汁(うめぼ)や梅干(す)し、酢(す)など(な)を(つか)う(う)と、さわ(さわ)やかな香(か)り(きん)味(み)で、さ(さ)っ(さ)ぱ(ぱ)り(り)と(た)した食(た)べ(り)や(り)す(り)い(り)料(りょう)理(り)に(な)り(な)り(ま)す。



### こうみ やさい 香味野菜

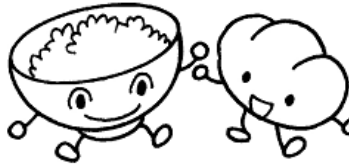
夏(なつ)に(お)い(い)しい(しょう)が(や)み(よう)が、に(に)ん(に)く(く)、し(し)そ(そ)な(な)ど、香(こう)味(み)野(や)菜(さい)を(つか)って、あ(あ)じ(じ)味(み)に(ア)ク(ア)セ(セ)ント(ント)を(つ)け(け)ま(ま)し(し)ょう。



生活リズムがくずれがちな夏休みは、朝ごはんを食べることでリズムを作りましょう。  
 バランスのよい朝ごはんにするには、組み合わせが大切です。

☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

① **パワーの源・主食**  
 ごはん、パン、めん類、シリアルなど



② **筋肉や血の源・主菜**  
 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③ **体の調子をととのえる・副菜**  
 野菜サラダ、おひたし、果物など



④ **汁物/飲み物**  
 みそ汁、スープ、牛乳など



～夏休みに挑戦してね! 給食レシピ～

**青のりポテト**

材料(4人分)

じゃがいも	中2個
食塩	少々
☆ しょう油	少々
☆ 青のり	お好みで
☆ サラダ油	小さじ1

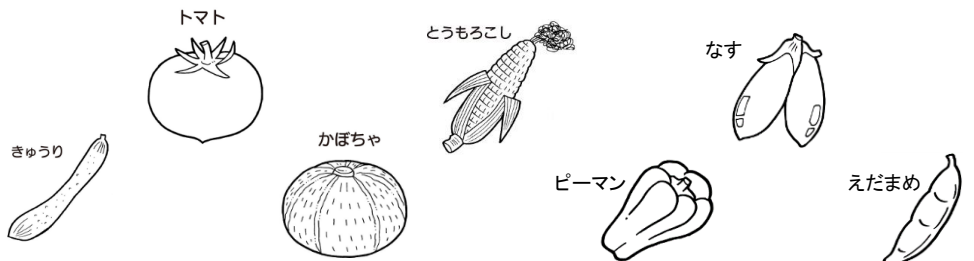
オリーブオイルなどでも!

7月7日(木)の給食で実施した献立です。

火を使わずにできるので、夏休みに挑戦してみてください!  
 青のりをバジルなどに変えてもおいしいです。

**作り方**

- ① じゃがいもの皮をむき、1.5cmの角切りにする。
- ② ☆の調味料をまぶす。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。



**お知らせ**

7月は、20日(水)で給食が終了します。夏休み明けは、8月31日(水)から給食が始まります。  
 <8月31日(水)の献立> (予定)

ごはん・牛乳・チキンハヤシライス・コーンサラダ・グレープゼリー

☆ハヤシライスを鶏肉を使って作ります。