

給食だより



令和4年6月30日

7月号

毎月19日は食育の日です！

ひたちなか市立前渡小学校

いよいよ夏本番です。暑さがきびしくなると、食欲がなくなったり、体調をくずしやすくなります。毎日のきそく正しい生活を心がけましょう。また、熱中症予防のため、こまめな水分補給を行きましょう。

今月の給食目標 『暑さに負けない体をつくろう』

暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

ビタミンたっぷり！



夏やさいを食べよう！



トマト

リコピンという成分は病気を予防するはたらきがあります。



ピーマン

ビタミンCがたっぷり！夏ばて予防にもなります。



なす

あざやかな、むらさき色は、ナスニンというポリフェノールのひとつです。

とうもろこし

あまくて栄養たっぷり！ひげの数と、つぶの数は同じです。



ほかにどんな夏やさいがあるかな？

夏やさいは、暑くほてった体を冷ましてくれるはたらきがあるよ。たくさん食べて元気にすごしましょう。

おやつ

のとり方を見直そう！

見直そう！
間食のとり方



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



つい食べすぎてしまうよ！

ながら食べは × やめよう



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



給食レシピ



切り干し大根の焼きそば風炒め

【材料4人分】

- 切り干し大根…25g
- 豚こま肉…50g
- さつまあげ…30g
- キャベツ…葉2枚
- にんじん…1/5本
- ピーマン…1個
- サラダ油…小さじ1
- ウスターソース…小さじ1
- 中濃ソース…小さじ1
- オイスターソース…小さじ1
- 塩、こしょう…適量

- ①材料の下処理をする。
切り干し大根（水戻し）、キャベツ、さつまあげ（短冊切り）、にんじん、ピーマン（せん切り）
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③にんじん、ピーマンを加えて炒める。
- ④切り干し大根、キャベツを加えて炒める。
- ⑤調味料を加え、味をととのえる。