



# 給食だより

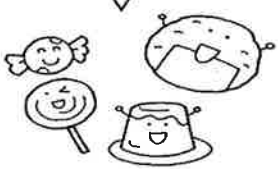
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

## 夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**  
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。
- **冷たいものとりすぎに気をつけよう**  
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。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**  
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。



### 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

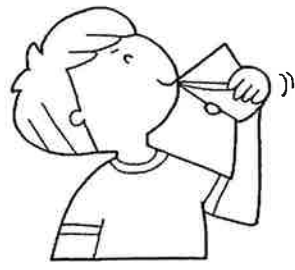


### 時間を決めて食べよう



食べる内容は、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、塩分、糖分のとりす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、ただただ食べずに時間を決めましょう。

## 熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

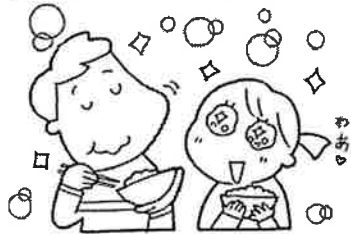
## 食事時間について考えよう！

食事は単に食べるだけではなく、料理の見た目や香り、会話を楽しむ時間です。給食時間の様子を見ていると、給食を食べかかるのがおそい子や、おしゃべりをしていて時間内に食べ終われないお子さんもいるようです。給食時間は、授業と同じで、食べることを勉強する時間になります。ぜひ、夏休みの機会にご家庭でも集中して食べる時間を設けて頂き、時間を守って食べれるようご指導をして頂けたらと思います。

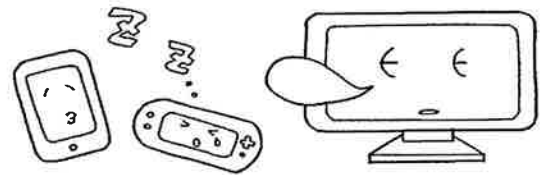
### 身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。

おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



### 食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

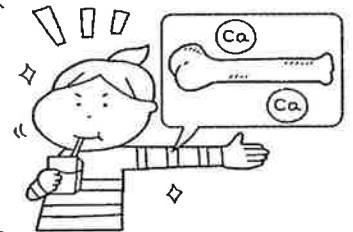
### 夏休みも

### 牛乳を飲もう！



### 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



### レシピ紹介★ ゴーヤチップス

7月4日（木）の給食で提供しました！



材料（作りやすい分量）

ゴーヤ	中1/2本
大豆水煮	150g
でん粉	適量
にんじん	90g
さつまいも	90g
揚げ油	適量
カレーパウダー	小さじ1/2
食塩	ひとつまみ
コショウ	適量

作り方

1. ゴーヤを縦に二つ割りして、種と周りの白い部分を取って、薄く千切りにする。
2. ゴーヤは水にさらしておく。
3. にんじんは薄くイチヨウ切り、さつまいもは、皮をむいてコロコロに切る。
4. 大豆はキッチンペーパーで水気を切り、でん粉をまぶす。
5. Aを合わせておく。
6. 大豆、水気を切ったゴーヤ、にんじん、さつまいも油で揚げて、Aをまぶして出来上がり。

※ A（調味料）は、様子を見ながら加えてください。