

7月給食だより



高城学校給食センター

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



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。



◆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ので、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。



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



★七夕の行事食——そうめん★



まいとし かつなかの せせく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
ひこぼし でんせつ にほん たなばた め でんせつ ぎょうじ はた
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
あ いと よぞら あま かわ み た ふうしゅう
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が
あつ しょうよく じ き た
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
ぎょうじしょうき せせつ やさい たまご
そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
あ いろど えいよう ととの
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



おすすめ 給食レシピ ポークビーンズ（2人分）

たまねぎ	60 g	ソース	5 c c
豚肉スライス	30 g	赤ワイン	5 c c
ベーコン	10 g	砂糖	少々
にんじん	40 g	塩	少々
じゃがいも	90 g	パセリ	少々
水煮大豆	50 g		
水	100 c c		
カットトマト	10 g		
ケチャップ	30 g		



（作り方）

- ① たまねぎ、にんじんは、いちょう切り。ベーコンは短冊切りに、じゃがいも、さいの目に切っておく。
- ② 油を引いた鍋に、たまねぎ、豚肉、ベーコンを入れよく炒める。にんじん、じゃがいも、水、大豆を入れ煮る。
- ③ カットトマトをいれ煮込み、調味料で味を調える。
- ④ 出来上がりにパセリをちらす。