


* 給食だより *

御宿町学校給食共同調理場

令和2年8月

1年で最も暑い、8月になりました。暑さに負けない元気な体で、充実した夏を過ごしてほしいと思います。そのためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。バランスの良い食事、十分な休息をとりましょう。




夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

元気の秘けつだよ!

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんぎつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



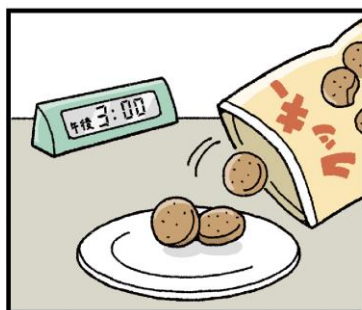


暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

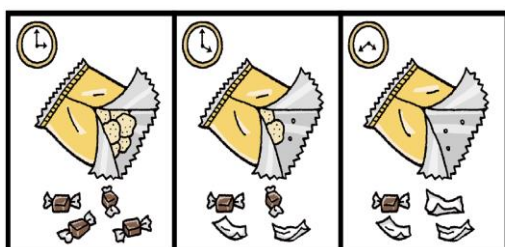


間食は……

- ・ 時間と量を決めて食べる
- ・ 不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ



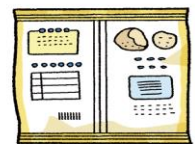
だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。




☆レッツ・クッキング♪簡単お昼ご飯レシピです☆

15分でできる簡単昼ごはん
夏ばて予防に!
にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)
そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々


作り方
①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



15分でできる簡単昼ごはん
カルシウムたっぷり!
豆腐カレー

材料(1人分)
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

作り方
①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



簡単に作れる、お昼ごはんのレシピです。ささっと作れて栄養価の高い一品です。せっかくの夏休み、お子さんと一緒にお昼ご飯を作ってみてはいかがでしょうか♪
※包丁や火の取り扱いには十分気を付けてください。

