



きゅうしょくだより 7月

平成26年
栃木市都賀学校給食センター
所長 萩原 吉則
栄養士 山根 教子
熱田 淑乃

いちがっき もくひょう しょくじ た
* 1学期の目標 食事をみんなでおいしく食べよう！

いよいよ夏本番です。暑い日が多くなります。つつい冷たいジュースやアイスなどをおやつに食べたくなりますが、食べすぎには注意しましょう。暑さに負けない「夏バテ防止の食事のポイント」を紹介します。1日3回の食事をきちんと食べて、元気に夏を過ごしましょう。



1. 1日3回の食事をきちんと食べましょう。

1日3回のバランスの良い食事は、夏バテ防止につながります。特に休日や夏休みになると生活が不規則になりがちです。規則正しい生活に心がけ、3回の食事をしっかりととりましょう。



2. 冷たいものの取り過ぎに注意しましょう。

冷たいものを食べすぎると、胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなって体力も落ちてしまいます。のどが渇いた時の水分補給には、水・麦茶・牛乳などを飲むようにし、清涼飲料水(ジュースなど)の飲みすぎには注意しましょう。(清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものもあるので表示を見て選びましょう。)



3. 牛乳は、毎日飲むようにしましょう。

牛乳は、みなさんの体の成長に役立つ栄養(たんぱく質やカルシウムなど)がたくさん入っています。給食のない休日や夏休みでも、毎日牛乳を2本くらい飲むようにしましょう。



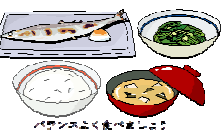
4. 野菜をたくさん食べるようにしましょう。

夏の太陽の日差しを浴びて育った夏野菜が、たくさん出回っています。新鮮な夏野菜をたくさん食べてビタミン類をとしましょう。ビタミン類は、日焼けした肌や夏の疲れをとるのに役立ちます。



5. 良質なたんぱく質をとしましょう。

暑い夏に負けないスタミナづくりに、たんぱく質は欠かせません。夏場のスポーツには、体力を持続させ粘り強いプレイができるように、肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質を、ごはんと一緒に合わせてとりましょう。



あつ なつ げんき
★ 暑い夏を、元気にのりきりましょう！



〈給食のレシピ紹介〉

★ ミネストローネスープ ★ (5人分)

〈材料〉 バター 30g、にんにく 少々、ベーコン 30g、セロリー 30g、
たまねぎ 180g、にんじん 60g、じゃがいも 150g、水 750cc
シェルマカロニ 30g、ケチャップ 35g、コンソメ 7g、さとう 3g、塩1.5g
こしょう 少々、粉チーズ 6g、パセリ 5g (好みで、トマトやキャベツをいれてもOK。)

〈作り方〉

- ①にんにくはみじん切り、セロリー・たまねぎは薄くスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは小さめの角切りにする。
- ②シェルマカロニは、ゆでておく。(汁にとろみをつけたい時は、ゆでずにそのまま使う。)
- ③バターを熱し、にんにくを入れてベーコンを炒める。
- ④セロリー・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて炒める。
- ⑤水を加えて煮る。(このとき、アクを取りながら。)
- ⑥調味料を入れ、シェルマカロニを入れる。
- ⑦最後に、粉チーズを入れて味を整え、みじん切りのパセリをちらして出来上がり。



野菜たっぷりの
スープを作って
みよう！



給食でも人
気のスープ
です。



夏休みのお手伝い

* 自分でできることを探してみよう！ *

- ① 買い物をする。
- ② 料理を作る。
- ③ 食器を並べる。
- ④ 食器を洗う。

家族と一緒に料理を作ったり、食材を選ぶことも「食育」につながります。みんなで「食べること」を考え、生きる力を育てましょう。夏休みに、おうちの人とクッキングをしてみませんか。

