

7月 給食だより

夏休みの食生活

北空知圏学校給食センター

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

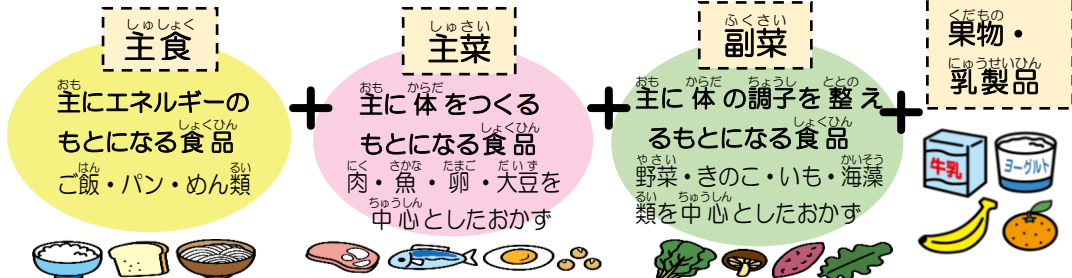


1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつのはじめは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう!

給食のない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜
- 小魚
- ごま
- ほしエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛りつける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------

えだまめサラダ 給食レシピ紹介

- 材料(中学年5人分) 作り方
- むきえだまめ...25g ① キャベツとにんじんは千切りにし、サッとゆで冷ます。
 - キャベツ...200g ② むきえだまめととうもろこしもサッとゆで冷ます。
 - にんじん...25g ③ ごまドレッシングとマヨネーズは混ぜておく。
 - とうもろこし...25g ④ ボールに、冷ました野菜とえだまめととうもろこしを入れ、マヨネーズと混ぜたドレッシングで和える。
 - ごまドレッシング...35g **ポイント**...ゆでた野菜から、水分が出やすいので、
 - マヨネーズ...15g 食べる前に和えるのをおすすめします。

※当センターのサラダ、和え物などの食材は1回ゆでてから使用しています。

ホイコーロー

- 材料(中学年5人分) 作り方
- ぶたにく...100g ① 鍋にサラダ油を入れ、しょうが、にんにくを炒め、ぶたにくと料理酒を入れ炒める。
 - キャベツ...280g ② 炒めたら、[A]の調味料で味をつける。
 - にんじん...25g ③ にんじんを入れ炒める。
 - ピーマン...15g ④ 水溶きでん粉でとろみをつける。
 - おろしにんにく...3g ⑤ キャベツ、ピーマンを加え、ざっくり混ぜる。
 - おろししょうが...3g ⑥ 仕上げにごま油を入れる。
 - サラダ油...3g
 - 料理酒...3g
 - ごま油...3g
 - でん粉...5g
- A** [しょうゆ...9g さとう...5g
テンメンジャン...13g
オイスターソース...10g]
- ぶたにく...一口大 にんじん...千切り
キャベツ...ざく切り ピーマン...千切り