

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、夏バテを起こし、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、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)



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。

主食 主にエネルギーのもとになる食品 ご飯・パン・めん類	+	主菜 主に体をつくるもとになる食品 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	+	副菜 主に体の調子を整えるもとになる食品 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	+	果物・乳製品
---	---	--	---	--	---	---------------

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

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。

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

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
 - キャベツ...200g
 - にんじん...25g
 - とうもろこし...25g
 - ごまドレッシング...35g
 - マヨネーズ...15g
- キャベツとにんじんは千切りにし、サッとゆで冷ます。
 - むきえだまめととうもろこしもサッとゆで冷ます。
 - ごまドレッシングとマヨネーズは混ぜておく。
 - 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。
- ポイント**...ゆでた野菜から、水分が出やすいので、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
 - キャベツ...280g
 - にんじん...25g
 - ピーマン...15g
 - おろしにんにく...3g
 - おろししょうが...3g
 - サラダ油...3g
 - 料理酒...3g
 - ごま油...3g
 - でん粉...5g
- 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。
 - 炒めたら、[A]の調味料で味をつける。
 - にんじんを入れ炒める。
 - 水溶きでん粉でとろみをつける。
 - キャベツ、ピーマンを加え、ざっくり混ぜる。
 - 仕上げにごま油を入れる。

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