

# 7・8月給食だより

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。

熱中症や夏バテを防ぐためには食生活が重要になります。

太陽の光を浴び、ビタミン・ミネラルなど栄養いっばいな沖縄県産の野菜をたくさん

食べてげんきに夏休みを迎えましょう。

夏本番!

## こまめな水分補給を



### 熱中症予防 4つのポイント

<p><b>暑さを避ける</b></p> <p>涼</p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
-------------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり



## 夏休みにチャレンジ! 作ってみよう!

夏休みの間に買い出しやちょうりのお手伝いをして、

ごはんづくりにチャレンジしてみよう!!



### 小学生のお手伝いからはじめよう

#### きんぴらごぼう 作り方

材料	
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
ごま油	大さじ1
料理酒	大さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ2
いりごま	少々

- ①にんじんはあらって皮をむき、ごぼうはあらって、ほうちょうの背で軽く皮をそぎ落とす。
- ②にんじん、ごぼうを千切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- ③フライパンを熱し、ごま油をひき、にんじんとごぼうをいためる。
- ④火が通ったら、料理酒を入れ全体にからめる。
- ⑤しょうゆ、砂糖、みりんを入れて味を整え、いりごまをちらして完成!



## 夏休みの食生活



もうすぐ夏休みがはじまります。学校がないからといって夜更かしや朝ねぼうをしたりダラダラとお菓子をたべたりしていると、夏バテを起こし体調をくずしやすくなります。

夏休み中も元気に過ごせるように食生活で気を付けてほしいポイントを紹介します!

### ◎1日3回の食事を規則正しく!

早寝早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりと、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。量の目安は1日200kcalです。

### ◎栄養のバランスをかんがえよう

食事を自分でえらんで食べるときは、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

そうすると栄養のバランスがととのいやすくなります。

<p><b>主食</b></p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	<p><b>果物・乳製品</b></p> <p>くだもの・にゅうせいひん</p>
---	---	---	--

### ◎カルシウムをとろう!

給食がない日は、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作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、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

### 材料(6人分)

シイラ切り身	6枚
小麦粉	大さじ2
●砂糖	大さじ1
●みりん	小さじ1
●しょうゆ	大さじ1
●シークワサー果汁	大さじ1
●水	小さじ1
油	大さじ1

### 中学生は1人でチャレンジしてみる!?

#### シイラのシークワサーソース

##### 作り方

- ①●の調味料を合わせておく。
- ②シイラ切り身に小麦粉をまぶす。(ビニール袋を使うと便利♪)
- ③油を熱したフライパンでシイラの両面を色よく焼く。
- ④①のたれを加えて煮詰める。

