

7月8月給食だより

いよいよ夏休みが始まります♪夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵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、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト	果物 バナナ、メロン、西瓜、キウイ
---------------------------	-----------------------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

★ コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン	主菜 冷やっこ、からあげ、たまごゆで卵、やき魚	副菜 サラダ、スープ、ミネストローネ、煮物
-------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分 注意!

1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年／中・高学年）	1.5g 未満／2g 未満
中学生	2.5g 未満

Let's Cooking!

★ 夏休みや休日に家族でいっしょにおかし作りをしてみませんか？
 おうちの人とよくそくごとを決めて、衛生管理や道具の使い方に注意して、ケガや事故のないように楽しんでください♪

準備から始めましょう

食べものにほこりやばいきんがつかないようにみじたくをととのえましょう。おなかのいたいときや体調がよくないときはひかえましょう。

かみの毛が入らないようにかみが長い人はむすび、すきんをかぶろう。

服についているごみが食べものにつかないようにエプロンをつけよう。また、服がよごれるのをふせぎます！

つめを短く切り、料理を始める前や生の食品にふれた後、トイレの後、顔や髪にふれた後、盛り付けをする前など、適切なタイミングで手洗いをしましょう！

ちんすこう

- 材料（10個分）
 小麦粉100g 砂糖75g ラード50g
- 作り方
- ①小麦粉と砂糖はふるっておく
 - ②ボウルにラードを入れ、なめらかになるまでまぜ、砂糖を加えてよく混ぜる
 - ③②に小麦粉を加え、切るように混ぜてそぼろ状にする
 - ④③を型で抜くか、手で形を整え、150℃のオーブンで約30分焼く

一人分
108Kcal

6月20日の給食に出たちんすこうも給食センターで手作りしました♪



はちみつきなこ

- 材料（1人分）
- | | |
|----------|-----|
| きなこ | 15g |
| はちみつ | 20g |
| きなこ（打ち粉） | 適量 |

- 作り方
- ①はちみつを電子レンジで30秒～1分加熱する。
 - ②きなこを加えて混ぜる。
 - ③まな板に打ち粉用のきなこを広げ、②をのせて、細い棒状に伸ばし、好みの大きさに切って、きなこをまぶす。

1歳未満の乳児には、はちみつをあげないように注意してください。（食中毒を起こすことがあります）

フルーツヨーグルト

- 材料
- | | |
|------------|------|
| プレーンヨーグルト | 100g |
| 好きなくだもの・缶詰 | 適量 |

- 作り方
- ①くだものを食べやすい大きさに切る
 - ②くだものとヨーグルトを和える



給食で人気のメニューです♪ナタデココや黒豆を入れることもあります！