

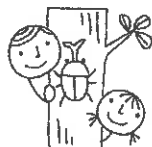
# しょくいく 食育だより



令和2年7月31日

芸北学校給食センター

ながかった7月も今日で終わりです。暑い夏を元氣いっぱい楽しく過ごすためには、夏ばてしないように1日の生活リズムを自分でつくっていきましょう。



## ★夏を健康に過ごすための秘訣とは☆☆

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる！

休み中でも早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。朝食の3食をしっかりと食べて生活リズムをつくりまします。

おやつは時間と量を決めて食べよう

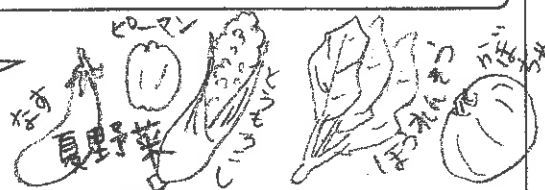


好ききらいなく、しっかり食べる

赤・茶系、黄のなまは1食にそめて

夏野菜には体の疲れをとってくれるビタミンやミネラルがたくさんあります。また、じょうぶな体をつくるためにたんぱく質の多い肉や魚、大豆・大豆製品、そして成長期に大切なカルシウムが不足しないように牛乳・乳製品などをとりまします。

カルシウムは小魚・海そう・  
緑黄色野菜にも多い



こまめな水分補給で熱中症を防ぐ！

汗をたくさんかく夏は、のどが渇く癖に水やお茶でこまめに水分補給することが大切です。

お茶や水

運動するときは  
スポーツドリンク

夏野菜

季節の菓物



## ★家族や自分の夏ごはんをつくってみよう☆☆

夏休みはいつもより時間があるので、有効に活用していろいろなことに挑戦してみませんか。たとえば、昼食づくり。計画を立てて夏ごはんをつくってみましょう。献立は栄養バランスや味つけ、彩り、食べる人の好みなども考えて決めます。おうちにある材料から考えてもよいです。調理をする時は、衛生面に注意して、けががないように安全に気をつけて行うことが大切です。また楽しく食べられるように盛りつけなども工夫してみましょう。

食事をつくるのが難しい場合も、できることからはじめてほしいことが食事にかかわるお手伝い。たとえば、「買い物をする」「箸や食器を並べる」「食事をお皿に盛りつける」「料理の手伝い」「食器洗い・あとかたづけ」など何でもよいと思います。自分ができることが増えると意欲や自信につながります。

みずみずしい生野菜がおいしい季節だから、ドレッシングを工夫してみよう!! ドレッシングを紹介しましよ。

7月のレシピから、  
〈パリパリちりめん梅サラダ〉

しょうゆ 小さじ1/2、さとう 小さじ2、うめぼし 2〜4こ (ほうちょうでたたく)  
サラダ油 小さじ2、ちりめんじゃこ 大さじ2 (多めの油で焼く)  
朝食では にんじん、きゅうり、キャベツ、赤たまねぎのサラダにしました。

## ★地域の野菜をいただいています☆☆

7月に入ったころから芸北の野菜をいろいろ給食に使っています。芸北分校からはたまねぎやキャベツ、きゅうりなどを届けてもらいました。給食放送で紹介すると、小学校からは、「分校のおにいさんやおねえさんがつくった野菜」と身近に感じておいしそうに食べているという話を聞くことができたり、分校からは「うちの野菜だから残してはいけない!」とがんばっている話を聞いたりしました。誰が作っているかが分かる、自分で作ったということは、おいしさにもかかわってくることです。今年は日照不足や豪雨などの被害で野菜の値段が高くなっています。自分で野菜を育ててみる人たちも増えているようです。