

給食だより 8・9 月

粉河学校給食センター



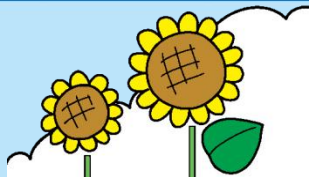
暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活が乱れがちになるので注意しましょう。

夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活に陥りやすくなります。

1日2食では、栄養不足になったり生活リズムが崩れたりしてしまいますので、休み中も

規則正しい生活を送ることが大切です。夏休み明け、また元気に登校してきてくださいね。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



- 1 偏った食事をしない 2 ビタミンB群、Cを多く 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

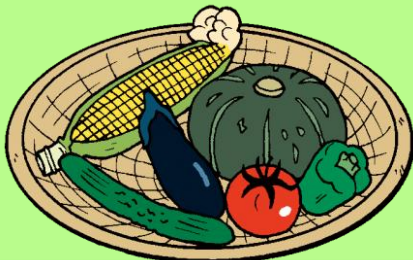
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物を取りましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので積極的に食べましょう。

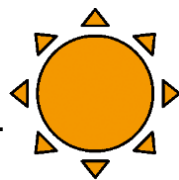
☆8月の給食も夏野菜入りのカレーがです。



熱中症に

ならないために…

こまめに水分補給を



早起き・早寝・朝ごはんを



習慣にしましょう

自分でコントロールしよう

体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



作ってみよう！！

給食おすすめレシピ

ごはんが進む味で好評です！！

『 ヤンニョムチキン 』（4人分） 5月の給食に登場

・鶏むね肉（ささみ4本でも）

30g カット 8切

・酒 10g

・塩、こしょう 少々

・片栗粉 24g

・小麦粉 12g

・揚げ油

～ タレ ～

・コチジャン 4g

・酒 12g

・こいくち 10g

・ケチャップ 36g

・上白糖 16g

・水 5g

①鶏むね肉に酒、塩、こしょうで

下味をつける。

②片栗粉と小麦粉を混ぜて鶏肉にまぶして、油で揚げる。

③タレの材料をフライパンに入れてひと煮立ちさせる。

④揚げた鶏むね肉とタレをしっかりからめる。

☆お好みでごまをかけても。

