

給食より

令和3年8月
神原学校給食センター

食に関する指導目標 ○夏の食生活について考えよう

（夏休みの生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか？☑チェックしましょう。）

朝ごはん

- ①朝は食欲がないので、何も食べない
- ②野菜ジュースとドーナツを食べる
- ③ご飯とみそ汁、白玉焼きを作って食べる

昼ごはん

- ①朝ごはんを食べなかった分、おなかいっぱい食べる
- ②ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる
- ③そうめん、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる

夕ごはん

- ①食後のデザートにアイスを食べる
- ②ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる
- ③ご飯と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる

生活リズム・間食

- ①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす
- ②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる
- ③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす

水分補給

- ①のどがカラカラになったら、冷たい炭酸飲料を一気飲みする
- ②果汁100%のジュースをこまめに飲む
- ③朝起きた時や寝る前、お風呂の前後にお茶を飲む

①が多かった人は 夏バテ注意！

食事は1日3回、バランス良く食べることが基本です。甘い物を取りすぎると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。水分補給には水やお茶などの甘くない飲み物をこまめにとり、適度に体を動かして汗をかくことも大切です。

②が多かった人は 太り過ぎ注意！

ドーナツやポテトフライなど、油で揚げたものは脂肪が多く高エネルギーなので、食べ過ぎには気をつけて。カップラーメンやジュースもなるべく控え、食事は、ご飯などの主食を中心に、旬の夏野菜をたっぷりとるようにしましょう。

③が多かった人は この調子で、 楽しい夏休みを！

早寝・早起き、規則正しい生活と、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

料理にチャレンジしよう！

期間が長い夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか？

料理をするときは...

- エプロン・バンダナを身につける
- ケガやヤケドに気を付ける
- 手はきれいに洗う
- つめは短く切る
- 後片付けまできちんと行う
- 包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒にいきましょう。

夏休みに簡単にできる

おやつを紹介します

- ★ 果物を冷凍する
 - ①バナナ、メロン、すいかなど皮をむき、一口大に切る。
 - ②タッパーなどに入れ、冷凍する。（または、割り箸や棒枝をさし、ラップをしてアイスキャンデーに）
- ★ 果物にプラスしてみよう！
 - 市販のプレーンヨーグルト → フルーツヨーグルトに
 - サイダーやカルピスと合わせ → フルーツポンチに
- ★ シャーベットを作ろう！
 - ①メロン、すいかなど、皮をむき、種をとり、ミキサーにかけろ。
 - ②製氷皿に入れ、冷凍庫で固める。（または、大きなタッパーなどに入れ、時々かき混ぜる）
- ★ ゆでてみよう！ふかしてみよう！
 - 枝豆、とうもろこし
 - じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ

夏野菜のカレー

大好きなカレーに夏野菜（なす・ピーマン・トマト・コーン）を入れてつくってみましょう。
◎じゃがいもを少しにしたほうがおいしいと思います。

