

給食だより 夏休み号

令和6年度 安中市立磯部小学校

いよいよ夏休み！ 食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
ご飯、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう
牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

● 食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用！



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように！
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。※包丁や火を使うときは、大人の人と一緒に行ってください。



★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。



夏休みは料理に挑戦



給食レシピ紹介

ペンネのトマト煮

夏野菜たっぷりで元気の出る献立です。

ぜひご家庭でも作ってみてください。



【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎはくし切り、ズッキーニ、ナスはいちょう切り、パプリカは角切りにする。
- ②鍋に油をしき、にんにく、鶏肉、ベーコンを炒める。火が通ったらたまねぎを加える。
- ③ズッキーニ、ナス、パプリカを加えてさらに炒め、水を入れて煮る。
- ④別の鍋でペンネをゆでる。
- ⑤③にトマト類と調味料を加えてさらに煮込む。
- ⑥ゆでたペンネを加えてできあがり。

お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む
ゆで卵・納豆・ハム・焼き豚
ゆでエビ・かまぼこ・ちくわ・ツナ缶
しらす干し・蒸し鶏・冷しゃぶ

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
トマト・きゅうり・もやし(ゆでる)
青じそ・ねぎ・みょうが
大根おろし・めかぶ・わかめ・キムチ

お好みの麺

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！