

給食だより 夏休み号



令和7年度
安中市立磯部小学校



げん き す なつ やす 元気に過ごそう！夏休み

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べすぎたりと、食生活が乱れやすくなります。偏った食事は夏バテや肥満の原因になりますので、規則正しい生活を心がけ、また新学期に元気な姿を見せてくださいね！



なつやす せいかつ えら
(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。)

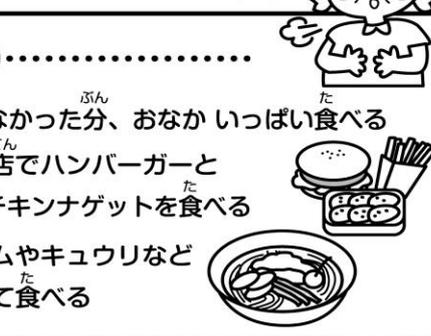
あさ ●朝ごはん

- 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、目玉焼きを作って食べる



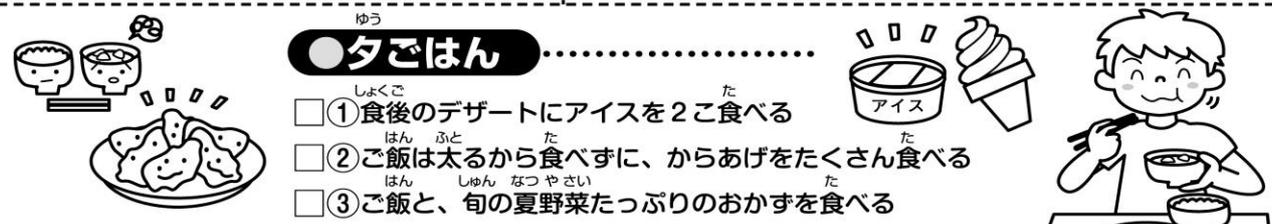
あさ ひる ●昼ごはん

- 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



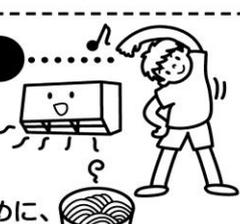
あさ ゆう ●夕ごはん

- 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



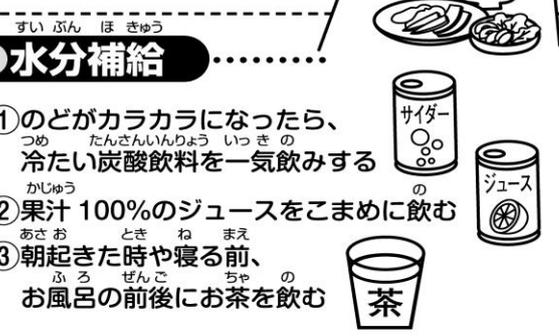
せいかつ ●生活リズム・間食

- 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



すいぶん ●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がおお ひと 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がおお ひと 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がおお ひと 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！





食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、
冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで
起こります。

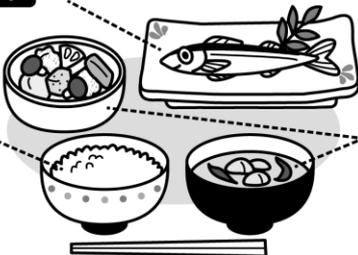
夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食

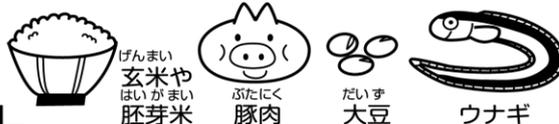
ごはん、
パン、
めん類
など



副菜

野菜、きのこ、
海藻類を中心
としたおかず
や汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



旬の夏野菜をとる



トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”
には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

料理にチャレンジしよう!

料理を
するときは…

手をきれい
に洗う

エプロン・バンダナ
を身につける

つめは短く
切る

ケガやヤケドに
気をつける

あとかた づ
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。

夏休みは料理に挑戦

給食レシピ紹介



「じゃが豚キムチ」



《作り方》

- ① 材料を切る。
- ② 鍋に油をしき、トウバンジャンと豚肉を入れて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加えて炒め、じゃがいもを入れたら水を加えて煮る。
- ④ 残りの材料、調味料を加えてコトコト煮る。
- ⑤ 具材が煮えたらできあがり。

《材料》4人分

- ・豚肉(酒をふっしておく) … 120g
- ・厚揚げ(一口大) … 1枚
- ・じゃがいも(一口大) … 2個
- ・たまねぎ(くし切り) … 1/2個
- ・にんじん(いちょう切り) … 1/2本
- ・にら(2,3cm) … 1/4束
- ・白菜キムチ(ざく切り) … 80g
- ・しらたき(ざく切り) … 50g
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・酒 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1/2
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・トウバンジャン … 少量
- ・油 … 少量
- ・水 … 80ml