

# 給食たより

～夏休み号～



令和2年 7月22日  
市川市立二俣小学校

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと気がつかないうちに体の機能が低下し、食欲もなくなりやすくなります。そうなっては、バランスの良い栄養がとれず、体がだるくなったり、風邪をひきやすくなってしまふ恐れもあります。

学校がある時と同じように、「早ね早起き朝ごはん」規則正しい生活を送るようにしましょう。



## 夏を元気に過ごす食生活のポイント



1日3食を  
きちんと食べる



冷たいもの  
とりすぎに注意

夏休みを元気に過ごすための食生活のポイントとして、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスの整った食事をとることが大切です。

特に、朝ごはんは大切です。

しっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べものをとる機会が多くなります。冷たいものを取りすぎると、胃腸が

ので、注意しましょう。熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。

そして、野菜も毎回の食事でするように心がけましょう。



適度な水分補給



野菜を毎回きちんと



### いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないとダメ？でも、できるだけ寝たいし、食欲もないし…。



朝田さん

**アドバイス** おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス！食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番！

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね？



屋岡くん

**アドバイス** 栄養のかたよりに注意！丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダやえ物を組み合わせてバランスアップを。朝・夜ごはんでは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい？



夜野さん

**アドバイス** 夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。

### 一言アドバイス

夏バテを回復する食材は？

### 1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB1

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB1で糖質をエネルギーに変えましょう。



ビタミンB1を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

### 2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでえます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



朝ごはん 食べているか食べていないかでこんなに違う

OK 食べていると	NG 食べていないと
元気に活動できる	元気が出ない
勉強に集中できる	なんたかぼんやり・イライラ
うんちが出てすっきり	便秘でおなかが痛い

どっちがいいかな？

暑い季節に負けないスタミナメニュー「豚キムチ丼」

7月28日(火)の給食で提供します。

【材料 4人分】			
ごはん	4人分	にんにく	1かけ
豚肉こま切れ	100g	しょうが	1かけ
厚揚げ	1/3枚	ごま油	小さじ2杯
玉ねぎ	1/2個(80g)	料理酒	小さじ1杯
人参	3cm(30g)	砂糖	大さじ1杯
にら	1/2束	しょうゆ	小さじ2杯
キムチ	100g	ごま	小さじ1杯

※豚バラ肉を使うと、豚の脂のコクが出て美味しいです。

【作り方】

- ①にんにくしょうがはみじん切り、玉ねぎは長さ3～4cmのスライス、人参はせん切り、にらは3cmのざく切り、キムチは細めにざく切り、厚揚げは油抜きをして、拍子木切りにする。
- ②フライパンにごま油、にんにくしょうがを入れて火にかけてさっと炒め、肉も加えて炒める。人参、玉ねぎの順に加えてしんなりとするまで炒める。キムチ、調味料、厚揚げを加えて炒め煮にする。
- ③厚揚げに火が通ったら、ごまを加えて、ご飯の上に盛り付ける。