



給食だより



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

～夏休みを元気に過ごすためのポイント～

暑さをのりきるための食生活のポイントを紹介します。夏休みの間も意識して、過ごしましょう。

水分補給をこまめにしよう！	 適度に運動しよう！ 
水かお茶を少しずつ、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しょう。 	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。
規則正しい生活を心がけよう！	旬の食べものを取り入れよう！
夜ふかしせずに早寝・早起きを 心がけ朝ごはんを毎日欠かさず 食べましょう。 	旬の食べものはおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。 
 冷たいもののとり過ぎに注意しよう！	おやつは食べる時間・内容・量を考えよう！
アイスやジュースなど甘くて冷たい食べものを取り過ぎると、お腹を壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。	朝・昼・夕の食事以外に何かを 食べるときは、ダラダラ食べたり、 飲んだりせず、時間と量を決めましょう。 
乳製品や小魚などでカルシウムをとろう！	 進んでお手伝いをしよう！ 
給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。 	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。

じゃがいもサラダ(6日)

【材料】4人分

・じゃがいも	中2個
・にんじん	1/3本
・きゅうり	1本
・ハム	1パック
・乾燥きくらげ	3g
・塩	ひとつまみ
・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ2
・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 乾燥きくらげは、水で戻し、千切りにする。
ハムも、千切りにしておく。
- ② じゃがいも・にんじん・きゅうりは千切りにして、じゃがいも・にんじん・きくらげは茹でる。きゅうりは、塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておき、全ての材料を加え、混ぜて味が馴染んだら完成。

フルーツポンチ(9日)

【材料】4人分

・バナナ	1本
・スイカ	100g
・メロン	100g
A {	
・白玉粉	100g
・水	100ml
B {	
・砂糖	大さじ1と2/3
・水	100ml

【作り方】

- ① Bを鍋に入れてひと煮たちさせ、シロップを作る。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やしておく。
- ② Aをボールに入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。(水の量は様子を見て加減してください)
- ③ 鍋に湯をわかし、2を一口大に丸めてゆでる。浮いてきたら水にとる。
- ④ バナナ、スイカ、メロンはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ⑤ シロップ、白玉もちが冷めたら、すべての材料を混ぜ合わせる。

 お好みのフルーツにかえて作ってもおいしいですよ。 