

ご家族みなさんで
お読みください。

7月 食育・給食だより



糸魚川市立青海小学校 令和4年6月27日

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

ビタミンB₁を多く含む食べ物



夏バテを患っていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べものを意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB ₁ の吸収を高めてくれます。 ねぎ、にんにく、たまねぎ	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 梅干し、かんきつ類、お酢
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 オクラ、モロヘイヤ	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 トマト、スイカ、きゅうり、ピーマン、なす

もうじき夏休み♪

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

レベル1 葉野菜を手でちぎる	レベル2 卵を割る お米を洗う	レベル3 ピーラーで皮をむく	レベル4 包丁で野菜を切る	レベル5 火を使って調理する
--------------------------	------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にしてください。

月	火	水	木	金
	7月 スポーツドリンクは手作りできます! 水...1ℓ (0.1~0.2%) 食塩...1~2g (0.1~0.2%) 砂糖...40~80g (4~8%) レモン汁...お好みで		暑さに負けず頑張らしましょう!	1 ・やきにく丼 ・牛乳 ・とうふのみそ汁 ・手作りのカップココアケーキ
4	5	6	7	8
・ごはん ・牛乳 ・チャプチェ ・ガーリックポテト ・わかめのスープ	・タコライス ・牛乳 ・豆乳のクリームスープ	6<七夕メニュー1> ・ごはん ・牛乳 ・星のハンバーグ ・五色サラダ ・星のもち汁	7<七夕メニュー2> ・丸パン ・牛乳 ・コロッケ ・プロッコリーのマヨサラダ ・にくだんごスープ ・七夕ゼリー	8 ・ごはん ・牛乳 ・さばのカレー焼き ・ひじきと大豆のサラダ ・まろやか豚汁
11	12	13	14	15
・ごはん ・牛乳 ・枝豆フライ ・納豆あえ ・にらたまみそ汁	・ごはん ・牛乳 ・コーンしゅうまい ・ゴーヤチャンプルー ・もずくのスープ	13 ・夏野菜マーボー丼 ・牛乳 ・マセドアンサラダ	14 ・みそラーメン(中華めん) ・牛乳 ・大豆とじゃがいものアーモンドがらめ ・しそあえ	15 ・ごはん ・牛乳 ・いかの塩から揚げ ・枝豆のサラダ ・かぼちゃのみそ汁
海の日		19	20	21
19<七夕給食> ・わかめごはん ・牛乳 ・ミートローフ ・石のまちサラダ ・なすのごまみそ汁		20 ・ごはん ・牛乳 ・ししゃもの青のり天ぷら ・こんぶあえ ・豆腐の中華煮	21 ・コッペパン ・いちごジャム ・牛乳 ・かぼちゃ入りオムレツ ・ズッキーニと枝豆のソテー ・ミネストローネ	22 ・夏野菜カレーライス(麦ごはん) ・牛乳 ・こんにゃくとナッツのサラダ ・シューアイス

☆食材の入荷状況や感染症予防対策等のため、献立を変更する場合があります。

夏休みの食生活

1日3回の食事を規則正しくとろう!

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで用意する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ご飯・パン・めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

果物・乳製品
 牛乳・ヨーグルト

おやつは、時間と量を決めて食べよう!

おやつは、1日200kcal位にしよう!

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
 主菜 (ゆで卵)
 副菜 (サラダ)