



2020年

きゅうしょくだより

夏休み号①

三条市教育委員会
教育総務課
Tel.45-1111

さあ、楽しい夏休みの始まりです！せっかくのお休み、体調を崩してしまってはもったいないです。夏バテなどしないよう、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、充実した日々を過ごしてくださいね。

夏を元気に過ごすための

食生活のポイント

ポイント1

早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとろう

★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。



ポイント2

主食・主菜・副菜・汁物をそろえた『おぜんの形』で食べよう

副菜 主にビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含む食品

野菜、いも、きのこ、海藻料理



副菜（汁物）

野菜をたっぷり入れましょう。



主菜

主にたんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆料理



牛乳・乳製品・果物



主食 主に炭水化物を多く含む食品

ごはん、パン、めん



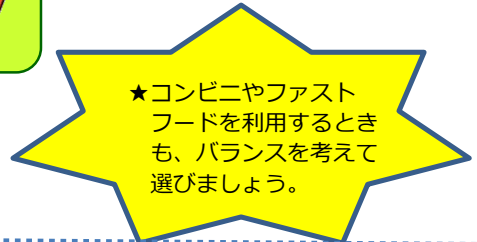
食欲がわかないときは・・・



★香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味を活用！



★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。

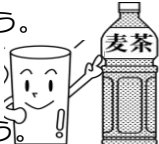


ポイント3

こまめに水分をとろう

★水かお茶をこまめに飲みましょう。

★部活やスポーツで汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。



ポイント4

おかしや冷たいものとりすぎに気をつけよう

★おやつは時間・量・内容を考えましょう。

★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。



ポイント5

料理に挑戦しよう 暑い季節は衛生面にも気をつけよう

★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、石けんで手をきれいに洗いましょう。



★後片付けも忘れずに！

★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。



給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。



夏休みは親子一緒にクッキング!

大量調理の分量を基にしておりますので、調味料等は、ご家庭で調整してください。

ひじきと大豆のごまサラダ

- 【材料】4人分
- 水煮大豆 50g
 - ひじき 6g
 - ★酒・みりん 各小さじ1/2
 - ★しょうゆ 小さじ1
 - ★砂糖 適宜
 - にんじん 1/4本
 - 玉ねぎ 1/6個
 - きゅうり 1/2本
 - キャベツ 大葉1/2枚
- (調味料)
- ごま油 小さじ2/3
 - サラダ油 小さじ1
 - しょうゆ・酢 各大さじ1/2
 - 塩 少々
 - すりごま・いりごま 各5g

【作り方】

- ①ひじきは水で戻して洗い、大豆と一緒に★の調味料で煮て冷ます。
- ②にんじんは千切りにして、さっとゆでる。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。きゅうりとキャベツは千切りにし、塩をふっておく。
- ③ボールに(調味料)を合わせ、①②を入れて和える。

いろいろな食材を使ったサラダで栄養をたっぷりとりましょう!



かみかみ丼の具

- 【材料】4人分
- 豚肉細切れ 200g
 - にんじん 1/3本
 - ピーマン 2個
 - ごぼう 10cm程度
 - つきこんにゃく 1/3袋
 - きくらげ 5g
- (調味料)
- サラダ油 小さじ1
 - 砂糖・しょうゆ 各大さじ1
 - 味噌 各大さじ1/3
 - 酒 小さじ1
 - 豆板醤・炒りごま 適宜

【作り方】

- ①豚肉、にんじん、ピーマン、ごぼうはそれぞれ細りにする。きくらげは、もどして食べやすい大きさに切る。つきこんにゃくは、茹でてあくを抜いておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、ごぼう、ピーマン、きくらげ、つきこんにゃくの順に炒め合わせる。
- ③(調味料)で味付けし、水分をとばしたら、軽く炒ったごまを合わせてできあがり。



ご飯にのせていただきます。

トマトとたまごのスープ

【材料】4人分

- 玉ねぎ 1/2個
- トマト 1/2個
- キャベツ 大葉1枚
- ウインナー 4本
- たまご 1個
- 固形コンソメ 1個
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

【作り方】

- ①玉ねぎ、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②トマトは皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に野菜とウインナー、コンソメを入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら、調味料で味を調える。
- ⑤最後に溶き卵を加える。

トマトは今が旬! スープにしてもおいしくいただけます。



貧血に気をつけよう



梅雨が明けると、いよいよ夏本番! 急激な暑さから食欲が落ち、食事が減ってしまうと、貧血になってしまうことがあります。とくに小学校高学年から中学生は貧血になりやすい時期でもありますので、十分に気をつけましょう。

貧血ってなあに?

血液中の鉄分が、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄分が不足すると酸素がうまく運ばず、下のような症状があらわれます。



疲れやすい



集中できない



食欲がない



だるい
なにもしたくない

貧血にならないようにするには

一日三食「おぜん」の形

- ★主菜(たんぱく質)を毎食食べましょう。
- ★野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けます。

鉄分を多く含んだ食品をとりましょう

★青菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品など

