



2019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  
TEL45-1111

さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです！青い海、輝く太陽、元気よく外で活動できる季節です！夏バテしないよう、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、楽しい夏休みにしましょう！

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。



栄養たっぷりおいしいよ！

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



**主菜** 主にたんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆料理



**主食** 主に炭水化物を多く含む食品

ごはん、パン、めん



**副菜（汁物）**

野菜をたっぷり入れましょう。



牛乳・乳製品・果物



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。

### 変わりきんぴらカレー風味

【材料】4人分

豚肉	30g
ごぼう・にんじん	1/2本
つきこんにやく	1/2袋
さつま揚げ	4枚
アスパラガス	2本
(調味料)	
油	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/3

【作り方】

- ①豚肉、ごぼう、にんじんは細切り、さつま揚げは1/2にして細切り、つきこんにやくは下ゆでする。アスパラガスはさっと茹でて、斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱して豚肉を入れ、カレー粉を加えてよく炒める。
- ③にんじん、ごぼう、さつま揚げ、つきこんにやくの順に加えて炒め合わせる。
- ④調味料を加え水分をとばすようによく炒め、最後にアスパラガスを加える。

カレー風味でご飯がすすむ！



### さばのおろしソース

【材料】4人分

さば切り身	4切れ
塩	少々
酒	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
(おろしソース)	
大根(おろす)	1/5本
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1

【作り方】

- ①さばに塩と酒をふり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②鍋に大根おろしと調味料を合わせ、軽く煮立たせる。
- ③揚げたさばに②をかける。

さっぱりしたソースで魚をおいしくいただきます♪



### ピリ辛とん汁

ピリ辛が食欲アップ！夏らしいとん汁です。

【材料】4人分

豚肉小間切れ	80g
じゃがいも	中1個
にんじん	中1/2本
玉ねぎ	中1/2個
ごぼう	1/3本
にんにく	少々
豆腐	1/3丁
ごま油	小さじ1
みそ	大さじ2.5
白すりごま	大さじ2
ラー油	少々

【作り方】

- ①材料はそれぞれ食べやすい大きさに切る。にんにくはすりおろす。
- ②鍋にごま油を熱し、すりおろしにんにくと豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、さらに他の野菜を入れて炒める。
- ③鍋にだし汁を加えて煮る。野菜に火が通ったら、豆腐としらたきを加える。
- ④みそで味を調え、最後にごまとラー油を加え、風味を出す。



## 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

