



令和4年度

# 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、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

夏の日差しをたっぷりあびて育った夏野菜には、この時期に必要なビタミン・ミネラル、そして水分がたっぷり含まれています。毎日食べましょう。



栄養たっぷりおいしいよ！

### ポイント1

## 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕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。

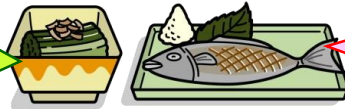


### ポイント2

## 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

**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**



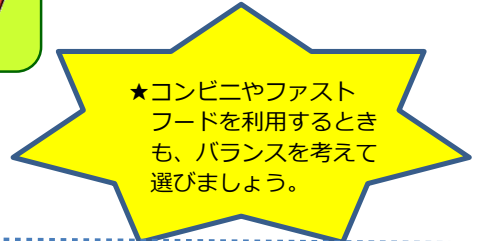
食欲がわかないときは・・・



★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 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。



★後片付けも忘れずに！



★料理をする前に、石けんで手をきれいに洗いましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中までしっかり火を通しましょう。

裏面におすすめレシピがあるよ！

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。



小1～小4のみなさん

## お家の人と料理をしてみよう!



夏野菜を使った楽しいメニューを紹介します!

### ピーマンのツナポテチーズ焼き

- |             |   |
|-------------|---|
| 【材料(4人分)】   | 【作り方】   |
| ピーマン 4個     | ①ピーマンは半分に切って種を取る。                                 |
| じゃがいも 4個    | ②じゃがいもは皮をむき、ゆでてマッシュする。ツナ缶、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。 |
| ツナ缶 1缶      | ③①に②をたっぷり詰める。                                     |
| マヨネーズ 大さじ1  | ④③を鉄板に並べ、ピザ用チーズをかけてオープンで焼く。(180度15分が目安)           |
| 塩・こしょう 適量   | ⑤お好みで乾燥パセリを散らす。                                   |
| ピザ用チーズ 2つかみ |   |
| 乾燥パセリ お好みで  |   |



### トマトとじゃがいものスープ



- |            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 【材料(4人分)】  | 【作り方】                            |
| トマト 1個     | ①野菜とウインナーを食べやすい大きさに切る。           |
| じゃがいも 1個   | ②鍋に水を入れ、玉ねぎ、にんじん、コンソメを入れて10分程煮る。 |
| 玉ねぎ 1/2個   | ③トマト、じゃがいも、ウインナーも入れてさらに10分程煮る。   |
| にんじん 1/4本  | ④塩・コショウ、しょうゆ、ケチャップを加えて味を調える。     |
| ウインナー 2本   |                                  |
| コンソメ 1個    |                                  |
| しょうゆ 小さじ1  |                                  |
| ケチャップ 小さじ2 |                                  |
| 塩・コショウ 少々  |                                  |
| 水 700cc    |                                  |



小学校高学年・中学生のみなさん

## お昼ごはんづくりに挑戦!

お昼ごはんを一人で食べるという機会があれば、ぜひチャレンジしてみてくださいね! わからない手順は、事前にお家の人に聞いておこう!

### 栄養満点ごずこん飯

主食

ゴマ・大豆・昆布

- |           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 【材料(4人分)】 | 【作り方】                           |
| 米 2合      | ①米をとぎ、炊飯器に入れ、2合の線まで水を入れる。       |
| 大豆水煮 1/2缶 | ②大豆水煮、塩昆布を炊飯器に加えて軽く混ぜ合わせ、普通に炊く。 |
| 塩昆布 1/2袋  |                                 |
| 白ごま 大さじ1  |                                 |

多くできた分は、おにぎりにして冷凍! チンしていつでも食べられるよ★



### 変わり冷奴

主菜

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| 【材料(1人分)】    | 【作り方】                    |
| 豆腐 1/4丁      | ①豆腐を皿に盛る。                |
| トマト 1/2個     | ②トマトを角切りにする。             |
| ちりめんじゃこ 大さじ1 | ③豆腐の上にトマト、じゃこ、かつおぶしを載せる。 |
| かつおぶし ひとつかみ  | ④最後にポン酢をかける。             |
| ポン酢 小さじ2     |                          |



### きゅうりとキャベツのゆかりあえ

副菜

- |            |                          |
|------------|--------------------------|
| 【材料(1人分)】  | 【作り方】                    |
| きゅうり 1/3本  | ①きゅうりは小口切り、キャベツはざく切りにする。 |
| キャベツ 大葉1枚  | ②ボウルに①を入れ、塩をかけて軽くもむ。     |
| 塩 ひとつまみ    | ③ゆかりを加えて和える。             |
| ゆかり 小さじ1/3 |                          |



## 貧血に気をつけよう



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?

血液中の鉄分は、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

#### 1日3食バランスよく

- ★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

