



令和3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

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。



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。



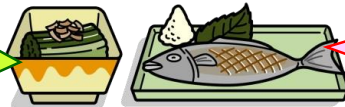
栄養たっぷりでおいしいよ！

ポイント2

主食・主菜・副菜・汁物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



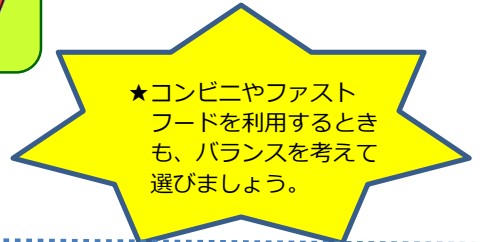
食欲がわかないときは・・・



★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。

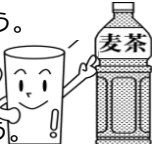


ポイント3

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 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。



★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!



クックパッドでも紹介!

夏野菜を使った楽しいメニューを紹介します!

じゃがいもとトマトのラザニア



【材料(4人分)】

じゃがいも 2個
トマト 2個
ミートソース缶 1缶
餃子の皮 10枚
ピザ用チーズ 2つかみ
バター 10g
塩・こしょう 適量

【作り方】

①じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切ってゆで、フォークなどでつぶす。塩・こしょう・バターを加えて混ぜ合わせる。
②トマトは輪切りにする。
③①、②、ミートソース、餃子の皮を2等分し、グラタン皿等に順番に重ね、上にチーズをのせる。
④オーブンで焼く。(180度15分が目安)



たたききゅうりの華風和え

【材料(4人分)】

きゅうり 2本
ごま油 大さじ1/2
白ごま 適量

【作り方】

①きゅうりをビニール袋に入れ、空気をしょうゆ・酢 各大さじ1 抜いてしばり、麺棒などで叩いて食べやすい大きさにする。
②袋を開けて調味料を入れ、軽くもんで30分以上冷蔵庫に置く。
③お皿に盛り白ごまを散らす。



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!

栄養満点のつけ飯

【材料(1人分)】

ごはん 茶碗1杯(200g)
卵 1個
納豆 1パック
きゅうり 1/2本
乾燥わかめ 3本指でひとつまみ
めんつゆ 小さじ1
刻みのり・白ごま 適量

【作り方】

①小さめの鍋にお湯を沸かし、沸騰したら卵を入れて、ふたをせずに10分程おく。
②きゅうりは小口切りにし、乾燥わかめは水で戻しておく。納豆は半分程タレを入れて混ぜておく。
③どんぶりにごはんを盛り、きゅうり、わかめ、納豆を盛り付け、①の卵を真ん中に割る。
④めんつゆをかけ、お好みで刻みのりと白ごまをかけて完成!



トマトがあれば、一緒に食べると野菜もしっかりとれますね。

豆乳でさっぱりサラダうどん

【材料(1人分)】

うどん 1玉
ツナ缶 1/2缶
きゅうり 1/2本
にんじん 2cm程度
レタス 大葉2枚
ブロッコリースプラウト 1/2パック
★豆乳 100cc
★白だし 大さじ1.5
★にんにくチューブ

【作り方】

①★を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
②うどんをゆでて、冷水で冷やす。
③野菜を切る。
きゅうり、にんじん…せん切り
レタス…食べやすい大きさにちぎる
ブロッコリースプラウト…根本を切る
④大きめのお皿に、②③とツナ缶を盛り付け、①をかけて完成!



ツナ缶の代わりにサラダチキンを使ってもおいしいです!



貧血に気をつけよう

急激な暑さから食欲が落ち、食事量が減ってしまうと、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

