

給食だより 7月

令和5年7月20日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

いよいよ夏休みがはじまります。

夏休みを元気に楽しく過ごすためにも早寝・早起き・朝ごはん
で、生活のリズムをくずさないようにしましょう。

「イキイキ」「ニコニコ」「モリモリ」充実した夏休みにしまし
ようね!



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



朝ごはんは、できるだけ決まった時間に
食べましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



夜ふかしや、夜遅くに食べることは
ひかえましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事
心がける



夏野菜などの旬の食材を取り入れ
ましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



おなかをこわしたり、食欲がなくなったり
する原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



水分補給も
忘れずに!



夏が旬の野菜を知ろう!



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養をたくさん含んでいます。

夏が旬の野菜



料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか?



残ったそうめんを
上手に利用して。

『そうめんサラダ』

【作り方】

- ① きゅうり、人参、ハムを細切りにする。
- ② ポリ袋に人参、きゅうり、塩を加えてもむ。
5分置いたら袋ごとしぼって水気をきる。
- ③ そうめんを半分におってゆでる。
- ④ そうめんをザルにあげ、流水で洗う。
そうめんの水気をしっかりきり、サラダ油を加えてよく和える。
- ⑤ ボウルにハム、②、④と☆の調味料を入れてよく和えたらできあがり。

【材料】	4人分
そうめん	1束
きゅうり	1本
人参	1/4本
ハム	3枚
塩	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
☆マヨネーズ	大さじ3
☆酢	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆からし (好みで)	小さじ1/2

いろいろな夏野菜で
作ってみてもいいですね。

