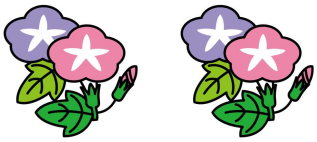
給食だより 7月

令和６年７月１９日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭　國﨑　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。
夏バテしないように、食事から栄養をしっかりとって、疲れをためないように工夫しましょう。

夏バテしない食生活を！



夏バテを防ぐ４つのポイント

朝・昼・夕の3食をきちんと食べる

特に朝ごはんをしっかり食べましょう。

旬の野菜や果物を食べる

ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちてしまいます。

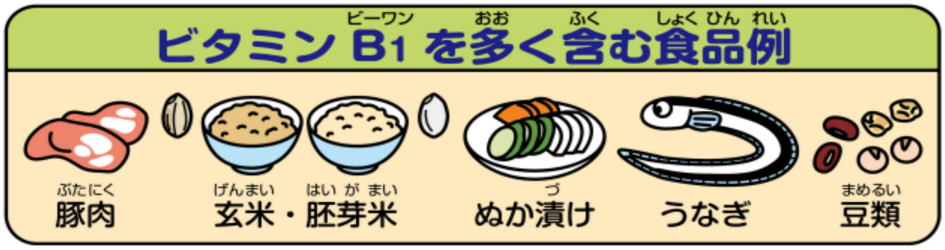
おやつをダラダラ食べない

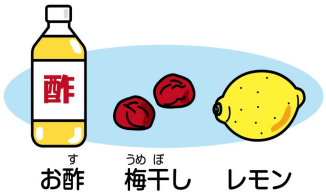
時間と量を考えましょう。

疲れを回復するには？

食べたものをエネルギーに変えるのに必要な「ビタミン B1 」をとりましょう。

すっぱい食べものも、疲れをとるのに効果的です。





夏休みも野菜をしっかりとりましょう

夏休みの間は、野菜の摂取量が不足しがちです。
おいしい夏野菜の旬です。
夏野菜を使った料理を、食事に取り入れてみましょう。
いつものみそ汁や、野菜炒めなどにも夏野菜をたっぷり使ってみませんか？

夏野菜の特徴を見てみよう！

トマト

赤い色素「リコピン」にも体によいはたらきがあります。

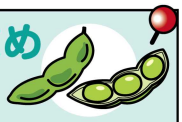
なす

紫色の皮に含まれる「ナスニン」という色素も病気を予防する働きがあります。

オクラ

オクラのネバネバには、おなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。

えだまめ



大豆になる前の若い豆です。栄養価の高い野菜です。

『夏野菜のひとくちピザ』

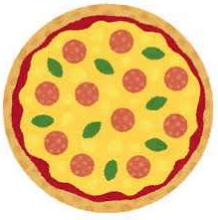
つくってみませんか？

【材料】１２枚分

ぎょうざの皮	１２枚
なす	１本
ズッキーニ	１本
ミニトマト	１２個
ウインナー	２本
とろけるチーズ	１２０ｇ
塩	適量
オリーブオイル	大さじ１
ケチャップ	大さじ４

※ウインナーをハム、ベーコン、ツナなどにかえてもおいしいです。

【作り方】

① なす、ズッキーニをうすくスライスし、ボウルに入れ、塩を振りしばらくおく。水分が出たらペーパーで吸い取り、オリーブオイルを加え絡める。
② ミニトマトは１／２に切り、ウインナーは約５ミリの輪切りにする。
③ ぎょうざの皮を並べ、ケチャップを塗り、チーズの２／３をのせる。
④ ③の上に①をのせ、ウインナー、ミニトマトをさらにのせて、残りのチーズをのせる。
⑤ オーブントースターで色がつくまで、約５分焼く。できあがり。

ピーマン、オクラ、枝豆、コーンなどいろいろな夏野菜でつくってみてもいいですね。