

# 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

## 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

## 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

**主食**

(主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん・パン・めん類

**主菜**

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆

中心としたおかず

**副菜**

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類

中心としたおかず

**くだもの・果物・乳製品**

牛乳・ヨーグルト

## カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、大豆、大豆製品、切り干し大根、小松菜、小魚、ごま、干しエビ

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

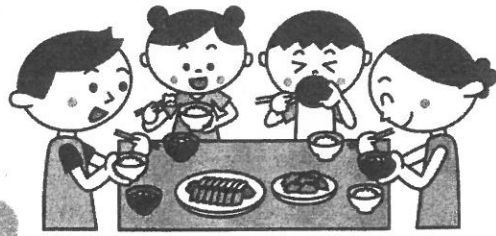
### お手伝い例

<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

# 給食だより

## ～元気に過ごすためのポイント～



### コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

## 7月 こんだてよてい表

宮寺小学校

日曜日	献立名	主な材料名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
1 金	シシジューシー アジのユーリンソースかけもずくじる	こめ、むぎ、でんぶ、なたねあぶら、ごま、さとう、こまあぶら	602 26.1 302
4 月	こどもパン やきそば ピーチゼリーポンチ	むしちゅうかめん、こどもパン、さとう、なたねあぶら	623 20.8 288
5 火	カレーピラフ ポイルウィンナー レタスいりやさいスープ	こめ、むぎ、じゃがいも、バター、なたねあぶら	649 28.2 259
6 水	しせんふうみそラーメン ゆでとうもろこし ピーフンのカラフルいため	ホトトギス、さとう、ピーフン、なたねあぶら、ごまあぶら	614 27.7 294
7 木	さっぱりちらしずし かぼちゃのみつがらめ たなばたじる	こめ、なたねあぶら、さとう、しょうめい、バター、しろこま	633 20.1 305
8 金	こやどうふのそぼろどん きりほしだいこんのふくめにみせる	はつがけまいりこはん、じゃがいも、さとう、なたねあぶら	626 25.4 346
11 月	フレッシュロール ラタトゥユのスパゲティ キャベツのソテー	スパゲティ、さとう、フレッシュロール、なたねあぶら、オリーブ油	607 22.7 286
12 火	ごはん ★ヤンニョムチキン ごもくやさいいため トマトととうがんのスープ	ごはん、なたねあぶら、でんぶ、はるまき、こめ、しろこま、さとう、ごまあぶら	674 27.6 282
13 水	てんぷらうどん ゴーヤのかきあげ えだまめ	じごうどん、こむぎ、なたねあぶら、でんぶ	630 22.7 302
14 木	なつやさいかレー スッキー二のホットサラダ	むぎごはん、じゃがいも、こむぎ、バター、なたねあぶら、さとう	643 20.9 284
15 金	てりやきチキンバーガー ミラノふうやさいスープ ヨーグルト	はいがパン、じゃがいも、なたねあぶら、でんぶ、さとう、オリーブ油、アルファベットマカロニ	629 28.4 395

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。  
★は新メニューです。

行事食のお知らせ  
7月7日 七夕献立

作ってしよう!  
給食メニュー



### 【かぼちゃのみつがらめ】(5人分)

- 材料
- かぼちゃ 300g
  - 油
  - うすくちしょうゆ 5g
  - バター 6g
  - 水 18g
  - 砂糖 27g

レンジでもOK!

### 作り方

- かぼちゃを揚げる
- ①を火にかき、汁を作る
- 揚げたかぼちゃに汁をからめる

### 【ヤンニョムチキン】(5人分)

- 材料
- 鶏肉 250g
  - 酒 5g
  - でんぶ 25g
  - 米粉 15g
  - 油
  - にんにく 1g
  - 根生薬 1g
  - ごま油 1.5g

- コチジャン 3g
- トナリキマツ 30g
- しょうゆ 4g
- 砂糖 3g
- 水 10g
- ごま 4g

### 作り方

- 鶏肉にでんぶ・米粉をまぶして揚げる
- ごま油を熱し、にんにく・根生薬を炒める。①の調味料を加えて味を整える
- ①に②とごまをからめる