

きゅうしょくだより

岸和田市立光明小学校

なつやす ぎょう
夏休み号

暑さが一段ときびしくなってきました。この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調をくずしやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、三度の食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ楽しい夏休み！元気にむかえたいものです。

暑い夏を元気に過ごそう！

●朝・昼・夕、三度の食事を欠かさずに！

三度の食事を毎日同じ時間に

食べることで、生活のリズムが整います。

特に、朝ごはんは1日の

エネルギーのもとです。

しっかり食べましょう。



はやね はやおき あさ
早ね 早起き 朝ごはん



●夏バテにはビタミンB1！

夏の疲れやだるさは、ビタミンB1が

不足することで起こります。

ビタミンB群は水に溶けるため、

汗や尿といっしょに体の外に出てしまいます。

汗をたくさんかくこの季節は特に

不足しやすくなります。



豚肉



ハム



うなぎ



玄米ごはん



ゴマ

●冷たいものをとりすぎない！

冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかり、

食欲が低下します。

また、アイスクリームや清涼飲料水には、

たくさんの糖分が含まれているので、

とりすぎには気をつけましょう。



☆毎月19日は食育の日☆

7月の目標

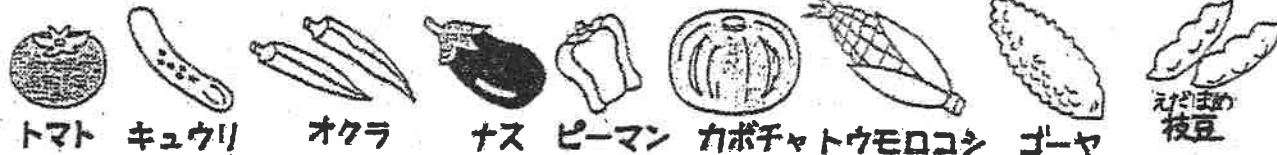
暑さに負けない食事をしよう

2学期の給食は、

8月27日(火)から始まります。



夏野菜をたくさん食べよう



夏の日ざしをたくさん浴びて育った夏野菜には、必要なビタミンやミネラルがたくさん含まれています。暑くなると、汗といっしょにビタミン類も流れ出してしまうので夏野菜をたっぷり取るようにしましょう。

給食メニューを作ってみよう！

●夏野菜のカレー肉じゃが

(材料)

豚肉	100g
サラダ油	大さじ1
たまねぎ	80g (くし形切り)
じゃがいも	120g (いちよう切り)
オクラ	20g (小口切り)
トマト	20g (いちよう切り)
なす	40g (いちよう切り)

(作り方)

- ①油で豚肉を十分にためる。
- ②たまねぎを加えていためる。
- ③だし汁と残りの材料を加えて煮る
- ④調味し、煮る。

だし汁	100ml
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
カレー粉	小さじ1

