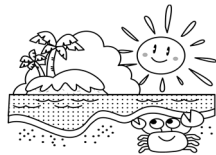




# 給食だより



夏休み明けは、  
給食のはしを忘れずに！



平南部学校給食共同調理場  
令和6年度 夏休み号 <中学校>

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事がとても大切です。ポイントをしっかり覚えて元気に夏を過ごしましょう。



## ① 朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。  
しっかり食べましょう。  
パン食もいいですが、腹持ちの良いごはん（和食）もおすすめです。

## ② 早起き早寝をしよう

夏休みも生活リズムが  
乱れないようまずは早起き  
してみましょう。  
中学生に必要な睡眠時間は、  
8～10時間とされています。

## ③ 冷たいものの とりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸の働きが弱まり食欲が低下してしまいます。  
常温のものや温かいものを食べることで食欲が低下せず夏バテ予防にもつながります。

## ④ 栄養バランスの良い 食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。  
この組み合わせを意識すると自然と栄養バランスの良い食事になります。



水分補給は  
こまめに  
しよう！

## スポーツドリンクを上手に 活用しよう

汗を多くかいた時や、暑い中での活動時には、水分と塩分が必要です。スポーツドリンクは、手軽に補給できて便利です。  
（※注意点は裏面で確認しましょう。）



## 給食のおすすめ うす味レシピ

熱中症を防ぐには、適度な塩分補給が大切ですが……

通常の生活では、生活習慣病予防のためにうす味を意識して過ごしましょう。

### ～とり肉のはちみつマスタードソースかけ～

#### <材料4人分>

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| ○とりむね肉（皮なし・うすく切る） | 50g×4切 | 油で揚げる |
| ○酒                | 小さじ2   |       |
| ○こしょう             | 少々     |       |
| ★かたくり粉            | 適量     |       |
| ★揚げ油              | 適量     |       |

油で揚げる

#### はちみつマスタードソース

<作りやすい分量8人分>

|              |          |      |
|--------------|----------|------|
| ○しょうが（みじん切り） | 大さじ1     | 煮立てる |
| ○はちみつ        | 大さじ1と1/2 |      |
| ○しょうゆ        | 大さじ1と1/3 |      |
| ○粒入りマスタード    | 小さじ2     |      |
| ○水           | 80ml     |      |

煮立てる

#### <作り方>

- ① とり肉をうすく切り、酒とこしょうで下味をつける。
- ② かたくり粉をまぶし、カリッと揚げる。
- ③ 煮立てて作ったソースをたっぷりかける。

しっとりした食感で、暑い夏でも食べやすい。

うす味のたれをたっぷりとかけるのがおいしさのひみつ！

1人分の食塩相当量は0.3gです。

### ～手作りフライドポテト～

#### <材料4人分>

|        |                |
|--------|----------------|
| ○じゃがいも | 中2個（約300g）     |
| ○塩     | ひとつまみ（2本指でつまむ） |
| ○こしょう  | 少々             |
| ★揚げ油   | 適量             |

#### <作り方>

- ① じゃがいもを拍子切りにする。
- ② 180℃の油で周りが固くなるまで揚げる。
- ③ 塩こしょうを振りかける。

1人分の食塩相当量は0.1gです。

やけどに注意しておやつにつくってみませんか？