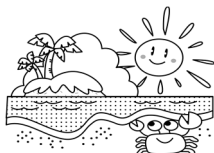




きゅうしょくだより



なつやす あ
夏休み明けは、
きゅうしょく わす
給食のはしを忘れずに！



たいらなんぶがっこうきゅうしょくきょうどうちようりじょう
平南部学校 給食共同調理場
れいわ ねんど なつやす しょうがっこう
令和6年度 夏休み号 <小学校>

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と覚えて元気に夏を過ごしましょう。

夏休みの食生活のポイント

①朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。

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に、
まずは早起きをしましょう。

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が弱って、食欲が低下してしまいます。

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。

のどがかわく前に



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ができて便利です。
(※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……

ふだんの生活では、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～

しっとりした仕上がりで
暑い日にも食べやすい！

<材料4人分>

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

油であげる

<作り方>

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

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。

子ども……じゃがいもの皮むき
大人……切る・揚げるをサポートで
一緒につくってみませんか？

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
○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

煮る

～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 (親指と人差し指でつまむ)
○こしょう 少々
★揚げ油 適量

<作り方>

- じゃがいもをほそく切る。
- 180℃の油で周りが固くなるまで揚げる。
- 塩こしょうをふりかける。

1人分の食塩相当量は0.1gです。