



# 食育だより7月号

令和4年7月19日発行

時津町学校給食公社

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、気をつけましょう。

## 夏休みの食生活

### ～元気に過ごすためのポイント～

#### 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。



#### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で購入する場合は、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。



#### 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。



#### 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。



※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にしてください。

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

# 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

|   |  |
|---|--|
| みず<br>水...1ℓ<br>食塩...1~2g<br>(0.1~0.2%) | 砂糖...40~80g<br>(4~8%)<br>レモン汁...<br>お好みで |
|---|--|



## 熱中症予防

## 4つのポイント



|                   |                    |                    |                   |
|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| <b>暑さを避ける</b><br> | <b>日差しを避ける</b><br> | <b>水分・塩分補給</b><br> | <b>体調を整える</b><br> |
|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

## \* 給食おたより便より \*



メェ〜ル

竜田揚げの作り方です。  
ぜひ作ってみてください!!

時津東小 6年生 Kさん保護者様

給食の竜田揚げ、とってもおいしいそうです。作り方を知りたいです。

### 【竜田揚げの材料（10個分）】

- 鶏もも肉 50g程の大きさのものを10個
- おろししょうが 10g
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- うすくちしょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

### 【作り方】

- ①鶏肉にしょうが・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・酒で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶす。
- ③180℃前後の油で7~8分ほど揚げる。



鳴鼓小 2年生 Yさん保護者様

給食の写真が見たいです。給食だよりに載っているといいなあと思います。

お弁当の日にお弁当を作ると子どもが前日から楽しみにしていて、すごくうれしそうに学校に行きました。

学期に1, 2回でもお弁当の日があってもいいかなあと思います😊。

愛情いっぱいのお弁当とってもおいしかったことでしょうね。何が入っているかなと、ワクワクしながらお弁当のふたを開けていたことを大人になった今でも思い出します。

この夏休み、出掛ける予定がない日でも、お弁当箱にお昼ご飯を詰めて食べてみませんか。外の景色を見ながら食べたりいつもと違う部屋で食べたりすると、気分が変わりワクワクしながら楽しく美味しく食べられそうです。

学校では行事予定によってお弁当の日が設定されます。その時はお弁当作りよろしく願いいたします。