

きゅうしょくだより

令和5年(2023年)7月

※おうちの人といっしょに読みましょう。
ひ 日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。

夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫。

主食・主菜・副菜をそろえた 食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける



日差しを避ける



水分・塩分補給



ととの 体調を整える

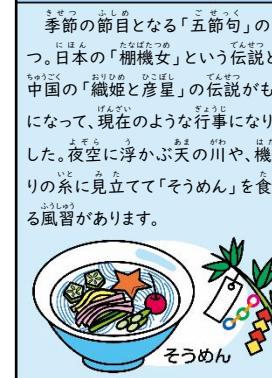


参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり』

なつ ぎょうじ ぎょうじしょく 夏の行事と行事食

夏の時期には、様々な行事があります。その中の一例を行事食と合わせてご紹介します。

七夕 (7/7)



土用の丑 (今年は7/30)

お盆 (7/15または8/15前後)

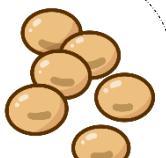


お盆 (7/15または8/15前後)



カリっとかきあげ

大豆が好きになるかも!
～給食のこんだてより～



材料 (5人分)

大豆(水煮)…25 g

人参(せん切り)…25 g

玉ねぎ(うす切り)…75 g

かぼちゃ(せん切り)…50 g

クリームコーン…25 g

むき枝豆…25 g

米粉…35 g

澱粉…25 g

水…少々

塩…少々

あげ油…適量

さくねんど きゅうしょく にゅうしょくさくひん
昨年度の給食コンテスト入賞作品

ひらの ようがっこう じどう かんが
平野小学校の児童が考えた献立です。

じどう あいだ にがて ひと
児童のアピールポイントは『大豆が苦手な人でも、コーン

やさついもの甘みがあって食べやすいです。』

※児童の作品はさつまいもを使用していますが、夏の時期はさつまいも
ちょうつけん が調達しにくいで、かぼちゃに変更しています。

作り方

①材料を混ぜ合わせる。必要であれば水を入れて、まとまるくらいの固さに調整する。

②165℃~170℃の油で揚げる。