

きゅうしょくだより

令和3 (2021)年 7月
枚方市立菅原東小学校

夏の食生活、こんなところに気をつけて

朝ごはんをしっかりと
食べよう!



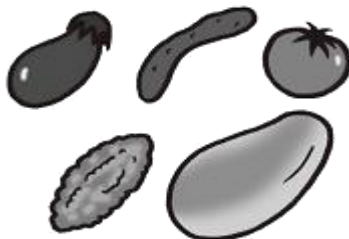
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも、暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を
心がけよう!



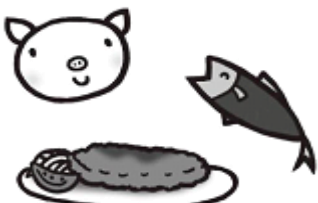
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。普段は水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり
食べよう!



夏の太陽を浴びて育った野菜は、ビタミンやミネラルがいっぱいで、水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚などのおかずを
しっかりと食べよう!



のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせた料理などを上手に取り入れ、おかずをしっかり食べましょう。

体の冷えに注意!



体を冷やし、体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、室内では扇風機を使って、エアコンの冷気が直接当たらないようにするなど工夫しましょう。

食中毒に気を
つけよう!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、中までよく火を通してから食べましょう。

夏ばて予防に酸味を利用しよう!

暑くなると食欲がなくなり、つかれやすくなったり体がだるくなるなど、「夏ばて」の症状がでやすくなります。そのような時に活躍してくれる食べものが、酸味のあるものです。

酸味のある食べものは、食欲が増します。また、酸味は疲労回復に役立ちます。

酸味のある食べもの



夏野菜のスパゲティ

～給食のこんだてより～

材料 (5人分)

牛ミンチ肉	100g	
玉ねぎ	250g	みじん切り
人参	50g	みじん切り
なす	50g	角切り
パプリカ	20g	角切り
スパゲティ	150g	1/2に折る
トマトホール缶	50g	
トマトケチャップ	50g	
ウスターソース	35g	
しょう塩	1.5g	
こしょう	少々	
ひまわり油	適量	



《作り方》

- フライパンに油を熱し、牛ミンチ肉を炒め、塩、こしょうする。
- 玉ねぎ、人参を炒める。
- トマトホール缶、ケチャップ、ソースを入れて酸味がとぶまで煮込む。
- ゆがいたなすとパプリカを入れて、煮込む。
- 塩ゆでしたゆがきたてのパゲティを入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、

家庭で調理する時は調整して下さい。



2学期の給食は8月26日(木)からです。おたのしみに♪