

給食だより

(毎月8日はおやまわ食の日)

令和7年度 7月号

小山市立東城南小学校

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

ビタミンCの効果

8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。



沖縄県ご当地料理 ☆タコライス☆

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米	300g	洗米する	①米に水を加えて炊飯する。
水	360~400ml		②鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。
サラダ油	小さじ1		③香りが出てきたら、ひき肉を加える。
にんにく	小さじ1	みじん切り	④肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
しょうが	小さじ1/2	みじん切り	⑤トマト缶を加えて、アクを取りながら煮込む。
豚ひき肉	80g		⑥調味料を加え、かき混ぜながら弱火で煮る。
牛ひき肉	80g		⑦ご飯にキャベツ、タコスミート、チーズをトッピングする。
にんじん	1/2本	粗みじん切り	
たまねぎ	中 1個	粗みじん切り	
トマト缶	大さじ3		
ケチャップ	11		
レモン汁	小さじ1		
砂糖	11		
丸鶏ガラスープ	11		
チリパウダー	少々		
塩	11		
トッピング			
キャベツ	お好みで	千切り	
(またはレタス)	11	千切り	
粉チーズ	11		

※給食はキャベツをゆでますが、ご家庭では生のキャベツまたはレタス、角切りにしたトマトをのせてもおいしいです。

