

7月 給食だよ

令和5年度 第4号

川口市立差間小学校

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏ばてぎみの人はいませんか？早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

楽しい
夏休み

もうすぐ
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしたい 栄養バランス

元気
すごそう

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもととりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



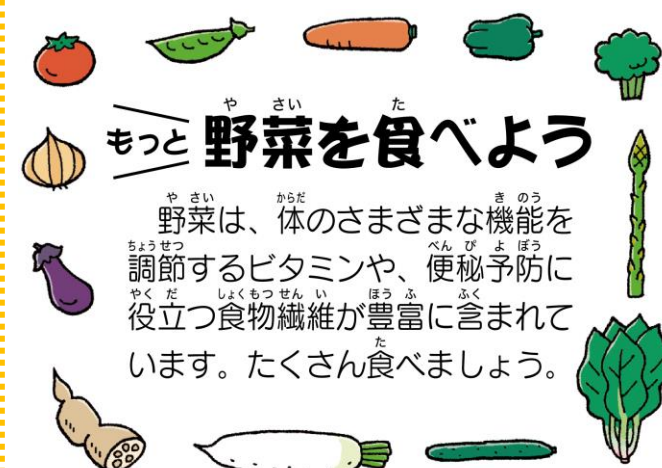
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



もっと野菜を食べよう



野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

スタミナ焼き肉

<材料（4人分）>

- | | | | |
|----------------|-------|--------|-------|
| ・豚ロース肉（一口大に切る） | …120g | ・油 | …大さじ1 |
| ・豚もも肉（一口大に切る） | …100g | ・さとう | …小さじ1 |
| ・にんじん（せん切り） | …20g | ・酒 | …大さじ1 |
| ・ながねぎ（斜めに切る） | …50g | ・しょうゆ | …小さじ1 |
| ・にら（2cm幅に切る） | …40g | ・白みそ | …大さじ1 |
| ・しょうが（みじん切り） | …4g | ・一味唐辛子 | …お好みで |
| ・にんにく（みじん切り） | …1g | ・いりごま | …小さじ1 |

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを入れ炒める。
- ② 豚肉を加え、炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん、ながねぎ、にらの順に炒めていく。
- ④ 調味料とごまを入れて仕上げる。

<コメント>

豚肉やにらといったスタミナがアップする食材がたくさん入っています。暑い夏にぴったりの献立です。



1学期の給食は7月14日（金）までです。

2学期の給食は9月4日（月）から始まります。

