

ランチタイム 7月

〇〇小学校

夏休みこそ生活リズム作りのチャンス!!

今月の目標「夏の食生活」

- あつさまけしないしょくじとはどんなものをしよう。
- すいぶんのしょうずなとりかたをしよう。

夏休みは家庭でも牛乳を毎日1~2本飲み、カルシウムをしっかりと取りましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」のすすめ

自分で朝一人起きることを「自律起床」といいます。朝早く起きる子ほど多いといわれています。自律起床の子どもは、早寝して十分睡眠をとり、早く目覚め、自分で起きて、1日のリズムを積極的に作り上げていくため、行動が能動的・積極的に健康になります。朝食まで30分以上時間をとり、ゆとりをもって1日をスタートさせましょう。

●1日3食しっかり

朝、昼、夕食の3食をしっかりと、きちんとした生活リズムを作りましょう。



●すききらいを減らす

旬の野菜やくだものは、新鮮でおいしくビタミン類が豊富です。



冷たいものとりすぎは



●おやつとり過ぎ注意

食べ過ぎると、さとう・しぼう塩分のとりすぎになります。



●水分補給は充分にしよう!

水分は水や麦茶、緑茶など甘くないもので。



●ビタミンB1をとろう

疲労回復ビタミンです。豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれます。食品からとりましょう。

●たんぱく質をとろう

不足するとスタミナ切れになります。動物性と植物性を組み合わせることにより、アミノ酸のバランスがとれます。



加工食品に偏ると

ミネラルのバランスが崩れます。

最近、料理しなくても「買う」だけで食事の支度ができ、便利に違いないのですが、できあいの加工食品にあまり依存しすぎると、ミネラルバランスがくずれます。ミネラルとはカルシウム、カリウム、銅、鉄、亜鉛などをいいます。銅、鉄の不足から貧血、亜鉛の

不足から味覚障害など、さまざまな欠乏症状がおこるので、気をつけましょう。できるだけ、簡単でもいいので、新鮮で、素材の味を生かした料理を作りましょう。



郷土の特産品かんぴょうは食物せんいがとれます。ごまの風味でさっぱりと。

材料(4~5人分)

| | |
|-------|------|
| かんぴょう | 10g |
| きゅうり | 60g |
| ツナ缶 | 24g |
| にんじん | 20g |
| ごま油 | 4g |
| しょうゆ | 4.8g |
| 酢 | 4g |



【作り方】

- ①にんじんはせん切りにしてゆでる。かんぴょうは塩でもんで下ゆでする。(爪がたつ硬さまで)きゅうりはせん切りにする。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ツナ缶と野菜を②であえる。
- ④好みでコショーをする。冷蔵庫で冷たく冷やす。

給食メニュー
お家でも作ってみませんか?

7月2日(木)
かんぴょうサラダ

1人分の栄養価 エネルギー-25kcal たんぱく質1.5g 脂肪1.0g 加ゆみ1.2