



ランチタイム 7月

岩舟中学校

夏休み生活リズム作りのチャンス!!

「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、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・積極的に健全になります。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。

今月の目標「夏の食生活」

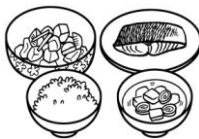
- 暑さ負けしない食事とはどんなものかを知ろう。
- 水分のしょうすなとり方を知ろう。

7月は牛乳が300ccになります。カルシウムをしっかりと取りましょう。



●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。



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。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。



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。

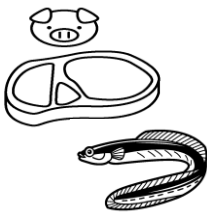
●水分補給は充分にしよう!

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。



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。(瓜がたつ硬さまで)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 総エネルギー25kcal タンパク質1.5g 脂肪1.0g 加減1.2