

給食だより

7月号



沼津市学校施設課学校給食室



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

梅雨が明け、本格的な夏の訪れを感じる季節になりました。暑さで食欲が落ちるこの季節こそ、毎日の食事の栄養バランスがとても大切です。

給食でも子供たちが楽しみながらバランスよく食べられるよう工夫をしています。御家庭でも、夏の体調管理に向け、食事のとり方を見直してみましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
（主にエネルギーのもとになる食品） ごはん、パン、めん類	（主に体をつくるもとになる食品） 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	（主に体の調子を整えるもとになる食品） 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物

● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食	+	主菜	+	副菜
おにぎり そば パン		冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵		サラダ スープ 煮物

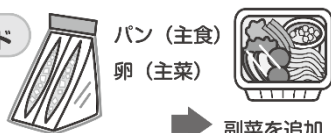
1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん（主食）
ハム・卵（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）

卵サンド



パン（主食）
卵（主菜）
副菜を追加！

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症は“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

給食レシピ



セタのすまし汁



<材料>（4人分）

- ・そうめん（乾麺）… 50g
- ・干し椎茸… 4g
- ・にんじん… 60g
- ・絹豆腐… 150g
- ・三つ葉… 15g
- ・だし汁… 600g
- ・醤油… 大さじ 2
- ・酒… 大さじ 1
- ・塩… 小さじ 1/2

<作り方>

- ① そうめんは、ゆでておく。
- ② 干し椎茸は水で戻し、スライスする。
- ③ にんじんは短冊切り、絹豆腐はさいの目切りにする。三つ葉は2cm幅に切る。
- ④ だし汁で干し椎茸、にんじんを煮る。
- ⑤ 火が通ったら、豆腐、醤油、酒、塩を入れる。
- ⑥ そうめんと三つ葉を入れたら火を止める。