

給食だより

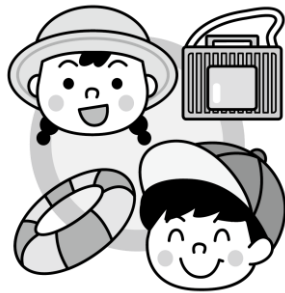
7月号



沼津市立愛鷹中学校

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べる工夫もあります。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる

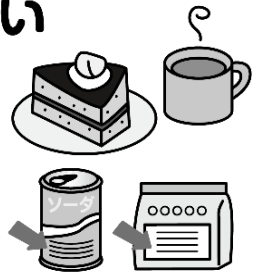


3回の食事が食べられないにならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



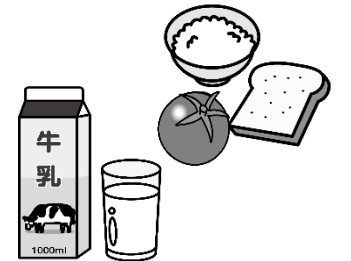
★食べ過ぎない

1日200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

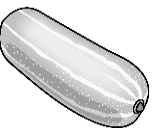
エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



給食レシピ



冬瓜と卵のスープ



＜材料＞（4人分）

鶏卵	1個
おろし生姜	小さじ1
絹ごし豆腐	60g
人参	40g
冬瓜	80g
小松菜	20g
水	400g
鶏ガラスープ	小さじ3
しょうゆ	小さじ3
食塩	小さじ1/2
清酒	小さじ2
片栗粉	小さじ1.5

＜作り方＞

- ① 人参は皮をむいて短冊切り、小松菜はざく切り、冬瓜は厚めに皮をむいて一口大に切り分ける。
- ② 鍋に水を沸かし、鶏ガラスープを入れて人参、冬瓜を柔らかくなるまで煮る。豆腐を加え火が通ったらAを入れる。
- ③ 片栗粉を水で溶き、②へ入れてとろみをつける。
- ④ 卵を溶き、沸騰させた③へ入れ一煮立ちさせて味を調える。最後におろし生姜と小松菜を入れる。

*給食では、液体の鶏ガラスープを使用していますが、ご家庭で作りやすいよう顆粒だして代用しています。
*冬瓜は4等分や8等分にすると皮をむきやすいです。