

# 学校給食だより

令和元年度 7月号  
〈江田島学校給食共同調理場〉

## 夏を元気に過ごすための水分補給

暑くなると食欲が落ち、冷たくあっさりしたものを食べてしまいます。また、炭酸飲料やアイスばかりでは、かえってのどが渇いて夏バテの原因になってしまうこともあります。しっかり水分をとり、元気に夏を過ごしましょう。

### こまめな水分補給を！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。外遊びや運動の時には、こまめに水分補給をしましょう。



スポーツドリンクは糖分量も入っています。飲みすぎ注意！

たくさん汗をかいたら、塩分ミネラルも補給しましょう。

### 夏にとれる野菜や果物を食べましょう！

きゅうりやトマト、ピーマンなどは水分をたっぷり含んでいます。また、おやつには水分や、疲れをとる糖分を含むスイカやメロンなどの果物の他、とうもろこしやかぼちゃ、えだまめなどもしっかり栄養素がとれます。

1日3回の食事をバランスよく食べましょう。



### しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。パンだけ、おにぎりだけといった主食だけでなく、おかずもしっかり食べましょう。また、生活リズムをととのえるために毎日続けることも重要です。

ごはんにも水分が含まれています。

みそ汁は水分だけでなく、塩分もとれます。

## 手作りみそ汁のもと みそ玉

材料（みそ玉2個分）

- みそ…16～20g
- 削り節…ふたつまみ（2g）
- しょうが（すりおろし）…小1かけ分（4g）

作り方

- ① 小さめのボウルに材料を入れ、しっとりとするまで混ぜ合わせる。
- ② 2等分にして、それぞれラップに包んで手で丸める。
- ③ 容器にみそ玉1個を入れ、好みの量の湯、または冷水を注いでときのばす。
- ④ 保存はラップの上部をワイヤー入りのテープで止めて冷蔵庫へ。



わかめやごま、チーズなどを入れて、アレンジしてみてください。

お湯を注ぐだけでできる、みそ汁のもとです。冷蔵庫で3～4日は保存OKです。

## 給食メッセージ より

参考：ちゃくりん7月号

- 6/3 わたしはタコボールがおいしかったです。はじめてタコボールを食べるのでドキドキしました。毎日がんばってきゅうしょくを作るのをがんばってください。わたしはきゅうしょくが大好きです。 切串小2-1
- 6/4 いつもおいしいきゅうしょくを作ってくれてありがとうございます。今日はふわふわどんぶりが名前のとおりふわふわわわしてとてもおいしかったです。これからもよろしくおねがいします。 江田島小3-1
- 6/4 栄養価だけでなく、噛むことを考えているメニューなのにとってもおいしく食べることができました。 江田島中2-2
- 6/5 今日は、かみかみメニューのだいすといりこのあげにがおいしかったです。はごたえがあって、おいしかったです。 切串小2-1
- 6/10 えたじまオリーブサラダがおいしかったです。少し苦みのある味ですがおいしかったです。ぜひまた、オリーブをつかったりょうりやサラダを作ってください。 江田島小5-1
- 6/24 おいしかったです。最近暑いですが、給食で元気をもらっています。これからも、おいしい給食をよろしくお願います！！ 江田島中2-1