

学校給食だより

令和元年度 7月号

＜西能美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も入っています。飲みすぎ注意！

うめぼし タブレット



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。

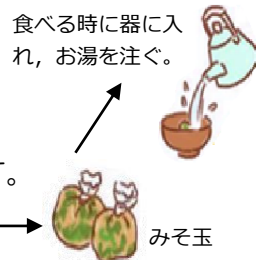
手作りみそ汁のもと みそ玉

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。



食べる時に器に入れ、お湯を注ぐ。

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。

みそ玉

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。

ひとくちだより から

6/3 今日わたしのキレイな食べ物がありました。ですが、野菜で分からないようにまざっていて食べやすかったです。何一つ残さずに食べました。おいしかったです！！

＜鹿川小5年＞

6/4 かむことを意識して食べると「長いな」と感じたので普段かむ回数が少ないのだなと思いました。むし歯予防献立おいしかったです。

＜三高中1-A＞

6/10 しろの中たくさんの野菜がはいっていたのでおいしかったです。栄養がたくさんあると思います！

＜中町小5年＞

6/10 小さいのからあげの身がふわふわでとてもおいしかったです。

＜大古小4年＞

6/13 地産地消できることは幸せだと思います。そして、ズッキーニはやわらかくておいしかったです。

＜能美中1-1＞

6/13 今日のもりもりマーボーどんは超絶おいしかったです。また作ってください。

＜大柿中1-1＞

6/25 ホイコーローがおいしかったです。また作ってください。さいしょはたべられないと思って先生にあげましたが、おいしかったのであげてこうかいました。

＜三高小3年＞

参考：ちゃぐりん7月号