

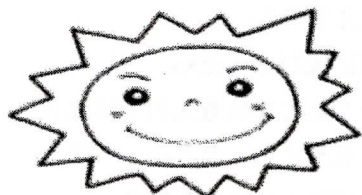


かんざき給食だより

8月号 (No. 5)

あと数日で夏休みが始まります。今年度は、臨時休校があったため、いつもより 10 日程度短い夏休みとなります。夏休みは学校が休みなので朝遅くまで寝ていたり、夜遅くまで起きていたりして不規則な生活になりがちです。

夏休みを楽しく過ごすためにも規則正しい生活をこころがけましょう。



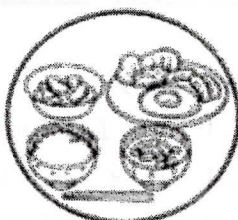
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

元気ポイント1

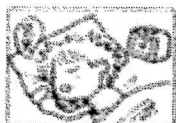
まずは早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとめるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりとるようにしましょう。



朝寝坊は朝ごはんめでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が重要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、暑い日中や夕方までこまめに水分補給することが大切です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ過ぎてしまうと、食事の量が食べられなくなったり、胃ぼりの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を定め、食べ終わったら腹みがききして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



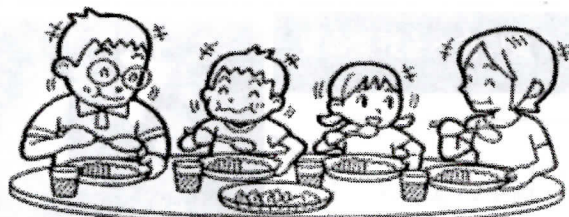
家族のために

ごはんをつくってみよう！



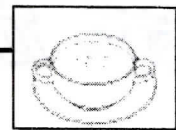
- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を調う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



裏に給食のレシピを載せています！

夏休みに親子で作ってみませんか？ ～給食のレシピより～



コーンスープ（4人分）

（材料）

ベーコン	2枚	油	小さじ2
玉ねぎ	1個	酒（白ワイン）	小さじ2
お好みのきのこ	1パック	塩	少々
パセリ	少々	こしょう	少々
クリームコーン缶	小1缶		
牛乳（豆乳）	200cc		
鶏がらスープ	400cc（コンソメでも可）		

（作り方）

1. 玉ねぎときのこ・パセリはみじん切りにする。
2. ベーコンを油で炒め、酒を加える。野菜ときのこを炒めて鶏がらスープを加えて煮る。
3. 野菜に火が通ったら、クリームコーン缶と牛乳を入れて沸騰する前に火を止め、塩こしょうで味を調えてパセリを加える。

◎給食のコーンスープを家庭用にアレンジしたレシピです。

朝ご飯にもおすすめです。

1人80gの野菜がとれます。

高菜とアスパラのスパゲティ（4人分）

（材料）

豚肉	200g	オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	大1個	酒（白ワイン）	大さじ1
アスパラ	1束	薄口醤油	小さじ2
人参	1本（小）	塩	小さじ1/3
ほうれん草	1/2束	こしょう	少々
高菜漬け	120g		
にんにく	1かけ		
スパゲティ	360g		
ごま	大さじ2		

（作り方）

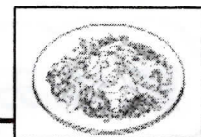
1. 玉ねぎ・人参はせん切りにする。にんにくはみじん切り、アスパラは斜め切り、ほうれん草は2cmに切りゆでる。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて、香りがでるまで炒める。豚肉を加えてよく炒めて酒を加え、人参、玉ねぎを加えてよく炒める。アスパラを加えて炒めて、高菜漬けと調味料を加えて、ゆでたスパゲティを加えて味を調える。

◎神崎の特産物の高菜・アスパラ・ほうれん草を使ったレシピです。

野菜は他の物でもおいしくできます。

高菜漬けの塩分によって味付けの調整をしてください。

1人60gの野菜がとれます。



1日に必要な野菜の量

	1. 2年生	3. 4年生	5. 6年生	中学生
緑黄色野菜（色の濃い野菜）	90g	90g	100g	120g
淡色野菜（色の薄い野菜）	150g	200g	200g	230g

中学生は
大人と同じ
量です！

1食に食べる野菜の量

両手いっぱい



1食に食べる加熱した
野菜の量

片手いっぱい

