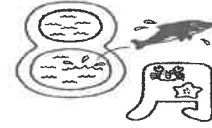


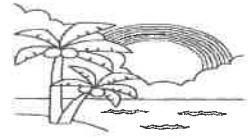
# 給食だより



いよいよ明日から待ちに待った夏休みです！

夏休みになると、生活のリズムが乱れやすくなりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、夏休みを元気に過ごしましょう。

## ☆夏の食生活について☆



### ・朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは1日の活動源です。朝ごはんを食べないと脳が十分に働きにくくなったり、体温が上がらなかつたりして疲れやすくなったりします。

また、朝ごはんだけでなく、3食きちんと食べることも大切です。暑くて食欲がないかもしれませんが、しっかりと食べて夏を乗り切りましょう。

### ・夏野菜や旬の食べものを食べましょう

夏野菜は太陽をたくさん浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富です。暑くなると汗とともにビタミンやミネラルも失われやすいため、夏野菜を食べて補うことができます。

また旬の食べものは栄養価が高く、一番おいしく食べることができます。トマトなど水分の多い食べものは水分補給にも役立ちますね。このように夏野菜はこの時期に不足しがちな栄養を自然に補うことができます。

### ・水分補給をしっかりとしましょう

『のどが渴いた』と思った時には、すでに体の中の水分は不足しています。こまめな水分補給を心掛けましょう。

しかし、水分をとればなんでもいいわけではありません。糖分の多い飲み物は肥満やむし歯の原因になるだけでなく、余計にのどが渴いたり、体内の水分補給を逆に妨げてしまいます。必要以上に飲まないように気を付けましょう。

また、冷たいものの飲みすぎ（一度にたくさん飲む）も、おなかが冷えたり、食欲がなくなったりするので注意しましょう。

#### ※ペットボトルに注意を！！

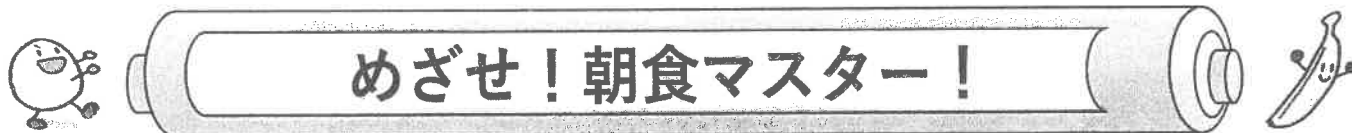
ペットボトルは直接口をつけて飲むため、雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。飲み残した場合は冷蔵庫に保管し、早めに飲み切りましょう。また、コップなどにつぎ分けて飲むなど工夫しましょう。

# 令和3年度 8月の予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯当り たんぱく質 脂質 食塩相当量
24	火	ごはん	○	夏野菜カレー ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳, 豚肉	ごはん, 油, ゼリー	にんにく, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, スツキーニ, さやいんげん, バイアツ, あみかん, りんご	863 kcal 22.4 g 19.7 g 3.2 g
25	水	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	ごはん, 油, でん粉, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, たら, ねぎ, しいたけ, たけのこ, ほうれん草, もやし	786 kcal 30.3 g 23.0 g 2.7 g
26	木	ごはん	○	豚丼の具 白菜の味噌汁	牛乳, 豚肉, ちくわ, 油揚げ, 豆腐, みそ	ごはん, 油, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, グリンピース, はくさい	827 kcal 34.6 g 19.6 g 2.8 g
27	金	クロワッサン	○	ペンネナポリタン ポトフ シューアイス(バニラ)	牛乳, ハム, ウインナー	パン, マカロニ, 油, じゃがいも, シューアイス	たまねぎ, ビーマン, パプリカ, マッシュルーム, だいこん, にんじん, キヤベツ	727 kcal 24.7 g 33.4 g 3.3 g
30	月	ごはん ふりかけ(わかめ)	○	鯖の塩焼き 味噌けんちん汁 果物(オレンジ)	牛乳, さば, 豆腐, 油揚げ, みそ	ごはん, さといも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, ほうれん草, しいたけ, オレンジ	770 kcal 27.0 g 20.8 g 2.7 g
31	火	ミルクパン	○	ジャーマンポテト わかめと卵の春雨スープ	牛乳, ベーコン, チーズ, わかめ, 卵	パン, じゃがいも, 油, 春雨, でん粉	たまねぎ, にんじん, ほうれん草, マッシュルーム	814 kcal 27.3 g 34.2 g 3.8 g

※都合により献立を変更する場合があります。

## 塩竈市学校給食栄養士会コラム



朝ごはんは、1日を元気にすごすために必要な食事です。今月は、電子レンジで簡単に作れるスープとおにぎりをご紹介します。小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう♪

**今月の朝食メニュー**

- 枝豆こんぶおにぎり
- レンジで簡単カレースープ

**<材料>** ごはん1膳, むき枝豆10g, 塩昆布 小さじ1, しらす 大さじ1

**<作り方>** ①ごはんに枝豆, 塩昆布, しらすを入れて混ぜる。  
②ラップに①のごはんをのせて, おにぎりを作る。

**<材料(1人分)>** 野菜(キャベツ・玉ねぎ・コーンなど), 牛乳200ml, カレールウ1かけ(15g程度), 塩こしょう

**<作り方>**

- ①野菜を切る。手でちぎったりキッチンばさみを使ったりすると簡単。
- ②大きめのマグカップに野菜と牛乳, 軽くいただいたカレールウを入れる。
- ③ふんわりラップをして500Wで3分温める。
- ④スプーンでよく混ぜ, 塩こしょうで味を調えたら完成! ルウが溶けていない場合は, 30秒ずつ追加で温める。

\* まとめておにぎりを作り, 冷凍しておいても◎

\* 電子レンジでスープを加熱する時は, ふきこぼれに注意して, 様子を見ながら少しずつ温めてください。