



給食だより 令和5年7月号

柳田共同調理場

あとひと月で夏休みです。一学期の疲れがそろそろ出始めるころです。夏は、子どもたちの動きも活発になり、発汗量も多くなりますが、冷たいものばかり飲んだり食べたりしては、ますます体は疲れます。食欲が落ちる夏こそ、栄養管理には十分気をつけていきましょう。

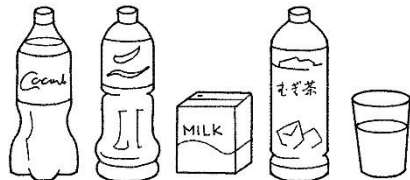
夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

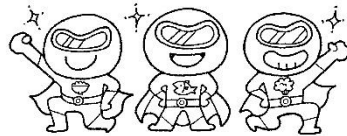
<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑いからこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

7月7日は七夕です！

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの彦星（彦星）と養蚕や針仕事を司る織織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいしてしまいました。そして年に一度、七夕の日にかえなくなってしまったとのことです。この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

★7月7日の給食は七夕給食です！お楽しみに！

早寝・早起き・朝ごはん

つくってみよう！かんたん朝ごはん

火・包丁を使わず短時間でできるかんたんレシピです。ぜひ、休みの日などに作ってみてください！

★レンジでオムライス★



材料	分量	作り方
ごはん	1膳	① ウィンナーはキッチンバサミで切る。 ② マグカップにごはん、ウィンナーと★①のケチャップを入れ、混ぜ合わせる。 ③ 表面を平らにしてスライスチーズを隙間ができないようにのせる。 ④ たまごに★②のマヨネーズを加え、溶きほぐして、チーズの上に流し入れる。 ⑤ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで500Wで約2分加熱する。
ウィンナー	1本	
★①ケチャップ	大さじ1	
スライスチーズ	1枚	
たまご	1個	
★②マヨネーズ	大さじ1 / 2	
ケチャップ	適量	