給食だより

令和６年　７月号　No.４２１
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

もうすぐ夏休みですね。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。
また、色々なことにチャレンジし、夏の思い出をたくさんつくってくださいね。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で用意する機会がある人もいるのではないでしょうか？好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の３つをそろえましょう。

６月号の答えは ③の「びわ」でした☆

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ１杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

作ってみませんか？（ロールサンドイッチ）

◆材料（１つ分）

○サンドイッチ用食パン・・・１枚
○ツナ　・・・大さじ1
○マヨネーズ　・・・大さじ1
○レタス　・・・１/２枚

とってもかんたん！
朝ごはんにもおすすめ★

◆作り方

①ツナとマヨネーズを混ぜ、レタスはパンの大きさにちぎる。
②ラップの上に食パンをおき、①をのせてキャンディのように巻く。

返信らん　No.４２１　７月号給食だより　（　　）年　名前（　　）
７月号のクイズの答え（　　）