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、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で用意する機会がある人もいるのではないのでしょうか？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。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 MILK、ヨーグルト、チーズ	果物 バナナ、きゅうり、西瓜、スイカ
---------------------------------	------------------------------

【クイズ】七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？

①

ピーマン

②

オクラ

③

ゴーヤ

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。

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

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、持ち帰ったらバ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
- マヨネーズ
- レタス

◆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。

とってもかんたん！
朝ごはんにもおすすめ★

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 ()