

きゅうしょくだより



なつやす ころ
れいわ ねん 夏休み号
令和5年

もうすぐ夏休みです。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事(きそくただい せいけつ えいよう)で元気に夏休みを過ごしましょう。呉市学校給食共同献立実施校
また、家族で食事の内容や食べ方(かぞく しょくじ ないよう たべかた)、生活リズム(せいかつ りずむ)について考えたり、一緒に買い物や料理を楽しんだりしましょう。

な

んでもたべよう
よくかんで！

つ

めたいものは
ひかえめに！

や

さいやくだもの
たっぷりと！

す

いぶんほきゅうを
わすれずに！

み

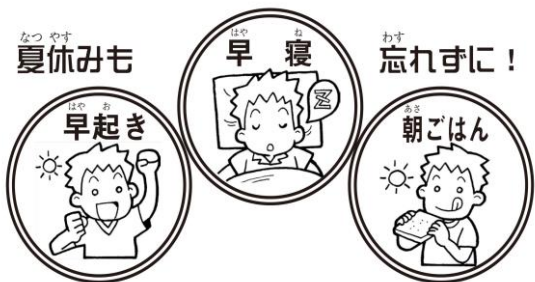
んなでたべよう！

けんき を元気に過ごそう！！

なつ しょくせいかつ 夏の食生活のポイント

★ 早寝 早起き 朝ごはん

早寝、早起きはもちろん、1日3回の食事(しょくじ)をとることで生活リズムが整いやすくなります。特に朝ごはんは、1日の元気のもとにもなります。



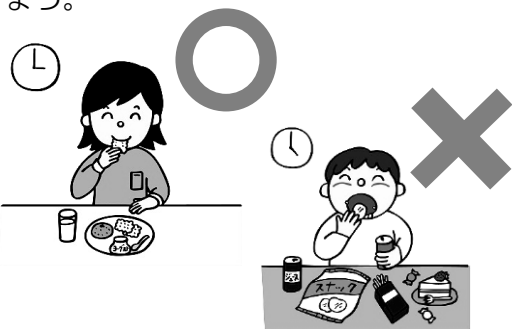
★ じょうずに水分補給

のどが渇いてからでは遅く、のどが渇く前に飲むことが大切です。普段は水や麦茶を飲み、運動などで汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクを飲むなど工夫しましょう。



★ 間食は時間と量を決めて

間食をとり過ぎることで、3回の食事が食べられなくなります。時間や量を決めて食べるようにしましょう。



チャレンジクッキング

給食メニューから ~簡単!夏にピッタリ~

♥ さかなそぼろごはん

(4人分)

ごはん	茶碗4杯
卵	2~3個
炒め油	小さじ2
まぐろ味付けルー	150g
枝豆(むきみ)	30g

- フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、炒り卵を作る。
- ①に、まぐろ味付けルーと茹でた枝豆(むきみ)を入れ、火を通しながら混ぜ合わせる。
- ごはんの上に、②を盛り付ける。



夏休みのお昼ごはんにもいいね！！

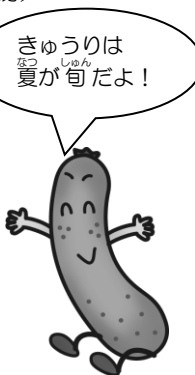
♥ ピリ辛きゅうり

(4人分)

きゅうり	2本
もやし	1/2袋
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1
粉とうがらし	適量

- きゅうりは太目の輪切りにし、さっとゆでて冷まし、水気をしぼる。もやしも同様にゆでて冷まし、水気をしぼる。
- Aを混ぜ合わせ火にかけ、ひと煮たちさせ冷ます。
- ①と②を混ぜ合わせる。

給食ではきゅうりをゆでますが、家庭では生のままさっと塩もみでもよいです。



きゅうりは夏が旬だよ！

♥ フルーツポンチ

(4人分)

みかん缶	100g
パイナップル缶	100g
黄桃缶	100g
缶詰の汁	適量

- 缶詰の実は、大きければそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ①と缶詰の汁を混ぜ合わせる。

冷やした缶詰を混ぜ合わせるだけ！生の果物やゼリーを入れてもOK。夏のおやつに♪

給食でも不動の人気メニュー！

どれも簡単にできそうですね。ぜひ、家族と一緒に作ってみてください。

