



7月給食だより

令和5年度

三股町立学校給食センター

もうすぐ夏休みです。休みが続くとダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べなかつたりして生活リズムがくずれやすくなります。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★3回の食事を規則正しくとることで、生活リズムが整います。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整います。
★おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明け一気に気温が上がると、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ	砂糖...40~80g
食塩...1~2g	(4~8%)
(0.1~0.2%)	レモン汁...お好みで

熱中症予防

4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
<p>夏野菜や果物は水分補給にもなります! 食事やおやつなどで食べるようにしましょう!</p>			

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

夏休みは色々なことに挑戦できる良い機会です。ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦して欲しいと思います。料理は火や包丁など危険なこともありますので、おうちの人と一緒に作りましょう。

お手伝い例

- 買い物に行く
- 食器の準備・後片付け
- ご飯を炊く
- 料理を盛り付ける

身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

- 柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。
- 指先を丸めて材料を押さえる。
- 包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。
- 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

- ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。
- 引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。
- 火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。
- 換気も忘れずに。

火を使っているときは、そばを離れない。

食中毒を防ぐために気をつけること

- 野菜や果物は、切る前、じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。
- 肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。
- 肉や魚は中までしっかりと火を通す。

こまめに手を洗う。

人気の給食レシピ

『キムチ汁』
(7月14日の給食)

キムチを炒めたり、みそ味のキムチ汁にしたりしても美味しいですよ!

【食材 小学生4人分の分量】

豚もも肉	40g	ごぼう(ささがき)	40g
白菜キムチ	50g	ねぎ又ははら	少々
にんじん(いちょう)	50g	うす口しょうゆ	大さじ1+1/2
たまねぎ(たんざく)	100g	酒	小さじ1
もやし	80g	中華スープの素	少々
		ごま油	少々

【給食のつくりかた】

- 1 豚もも肉、にんじん、たまねぎ、ごぼうをごま油で炒める。
- 2 1にスープを入れて煮る。ふつとうしたらもやしとキムチを入れて煮る。
- 3 2に調味料を入れ、ねぎを入れたら出来上がり。