



7月給食だより



高崎学校給食センター

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、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



★習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をする。

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



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

朝ごはんレシピ

◎さけとあおじそのまぜごはん

【2人分】

- ・鮭：1切れ
- ・みりん：小さじ2
- ・しょうゆ：小さじ4分の1
- ・青じそ：3枚
- ・ごはん：300グラム
- ・いりごま：大さじ1と2分の1

市販の鮭フレークを使うと、より簡単にできます。

【作り方】

- ① 鮭はみりん、しょうゆをくぐらせ焼き、皮と骨を取り除いて細かくほぐす。
- ② 青じそはくるくると巻いて細く切る。
- ③ ボウルにごはんを入れ、①と②、いりごまを加え混ぜる。
- ④ 器に盛ったら出来上がり!

(引用：キッコーマン)