



パクパク通信

令和4年7月15日

文責: 栄養教諭 太田 泰子

※この「パクパク通信」は、山田小の牧平と海老津小の太田が担当しています。



夏休みの食生活



～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、規則正しい食生活を送りましょう。

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日 200kcal 程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)



主食 (おにぎり)

主菜 (ゆで卵)

副菜 (サラダ)

材料(4人分)

A: 焼き肉

- 牛肉 150g
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 玉ねぎ 1/2 個
- 油 大さじ 1/2
- 焼き肉のたれ 20g

B: 大根サラダ

- 大根 100g
- きゅうり 1本
- パプリカ 1/2 個
- 酢 大さじ1
- 油 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- レモン汁 少々

フランスパン(柔らかめ) 適量

給食レシピ紹介♪バインミー



作り方

A: 焼き肉

牛肉に酒・しょうゆをして薄切りにした玉ねぎと一緒に油で炒める。材料に火が通ったら焼き肉のたれを入れてさっと炒める。

B: 大根サラダ

大根・きゅうり・パプリカを干切りにして、さっと茹でる。冷めたら、ドレッシングをつけて和える。

フランスパンに切れ目を入れて、AとBをはさむ。

フランスパンはさっとオーブントースターで温めても。たっぷり具をはさんで、ぎゅっつぶしながら食べるのがベトナム流。



内浦小学校 給食室より

今年は梅雨明けも早く、暑さの厳しい日が続いた一学期でした。

子供たちは、暑さの中、食欲が落ちることなく、たくさん食べてくれました。

夏休みの間も、冷たいものばかりでなく、きちんと食事をとって、

二学期には、元気に会いましょう。



2学期の給食は
8月26日開始です。

