



7月給食だより

令和6年7月
袖ヶ浦市立学校給食センター

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。もうすぐ夏休みが始まりますが、暑くて湿度の高い時期なので、夏ばてや熱中症にならないよう食生活に気を付けて元気に過ごして欲しいと思います。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早寝・早起きも心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう！

栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割があります。また、朝ごはんを食べて体に必要な栄養素や水分をしっかり取ることで、その後の水分不足などを予防することもできます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み合わせましょう。



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

果物

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、さばのカレー南蛮ソースです。カレーの風味で魚の臭みが消えて食べやすく、おいしい1品です。9月の給食にも登場するので楽しみにしてくださいね。

さばのカレー南蛮ソース

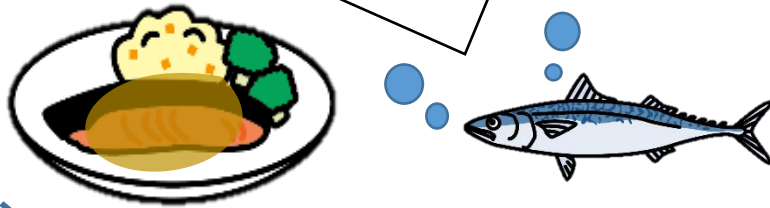
〇材料 (大人4人分)

さば切り身	50g×4切れ
長ねぎ	1/2本 みじん切り
さとう	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
カレー粉	少々
片栗粉	小さじ1/3
サラダ油	適量

つくり方

1. たれを作る。サラダ油で長ねぎを炒めてしんなりしたら、カレー粉を加え、香りを出す。さとう、しょうゆ、酢を加えてひと煮立ちしたら、小さじ1の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
2. 別のフライパンでさばを焼く。
3. 焼いたさばに1のたれをかける。

さばの代わりに、あじや白身魚で作るのもおすすめです。



しょくじ てつだ りょうり ちょうせん

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！



お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く



食器の準備・後片付け



野菜を洗う・皮をむく



ご飯を炊く



料理を盛り付ける



※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒に行ってください。