

# 給食だより

毎月19日は食育の日



令和2年度

夏休み号

裏磐梯学校給食共同調理場

## いよいよ楽しい夏休み！！

夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で充実した夏休みにしてください。休み明け、楽しい出来事やがんばった様子を学校で聞くのを楽しみにしています。

## ☆夏休みに作ってみよう！



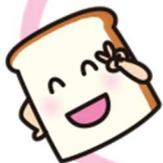
材料（4人分）

ごはん	4杯分	キムチ	40g
豚肉こま切れ	40g	人参（千切り）	15g
おろししょうが	2g	塩	ふたつまみ
ごま油	小さじ1	ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5		
砂糖	小さじ1		

レシピ紹介 今月の献立から  
キムチごはん



1. フライパンにごま油を入れ、豚肉・おろししょうがを加えて炒める。
2. 砂糖・しょうゆを加えて味をなじませる。
3. 人参・塩を加えて火が通るまで炒める。
4. キムチ・ごまを加えて軽く炒めたら火を止める。
5. ごはんと炒めた具材を混ぜる。



料理を自分で作るお手伝いをする中で、食に関する経験が増え、食べ物だけでなく、自然や生き物などに対する興味関心が深まります。食材や調理道具に触れることは、色や匂い、感触などの五感を刺激し、知育や脳の発達に効果があります。また、生きるために必要な食べ物を家族と分かち合うことで家族の絆がより一層強まることでしょう。なにより、自分で料理を作ることができたという達成感は、子どもの自信につながります。夏休みにぜひ料理に挑戦してみてください！

栄養士より



## ※おやつ（間食）のとり方を考えよう※

食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的。しかし、私たちの生活では、昼食と夕食の間が6～7時間くらい開いてしまうことがあります。このような時は、軽めのおやつをとることをおすすめします。おやつは“間食”とって、その名のとおり食事と食事の間にとるもの。上手におやつをとることで、夜遅くに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

### ◎ポイント

- ☆目安量は200kcal程度まで。（ごはん小盛り1杯分）
- ☆不足しがちなビタミンやカルシウム、鉄分などの栄養素を補うものとしてとるように心がけましょう。旬の野菜や果物、乳製品がおすすめです！
- ☆おやつは気分転換や心と体をリラックスさせる効果があります。「楽しく・適度に」とりましょう。



## ※熱中症に注意しよう※

熱中症は、気温や湿度が高い環境のなかで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことにより体内に熱がたまり、めまい・体のだるさ・吐きけなどの症状がおきることを指します。

熱中症予防のためにはこまめな水分補給がとても大切です。のどが渇いていなくても、水分を摂るように意識しましょう。

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに