



毎月19日は「食育の日」!! NO.1 2022. 6. 29 一関市花泉学校給食センター

作ってみませんか? ~給食レシピ~

たけのこサラダ

〈材料 4人分〉

- きゅうり…80g
- キャベツ…80g
- にんじん…15g
- たけのこ…50g
- たくあん…30g
- しょうゆ…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ1
- かつお節…5g

〈作り方〉

- ① きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、たくあんはせん切りにする。
- ② ①をしょうゆ、マヨネーズで和える。
- ③ かつお節を混ぜ合わせたら、完成。

*****ひとくちメモ*****

- ☆ 調味料は好みで調整をお願いします。
- ☆ 給食では、野菜(きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこをせん切りにしたものをゆでてから、冷却して調味料で和えています。

7/8 (金) 提供の給食メニューです!

すききらいせず、なんでも食べよう!

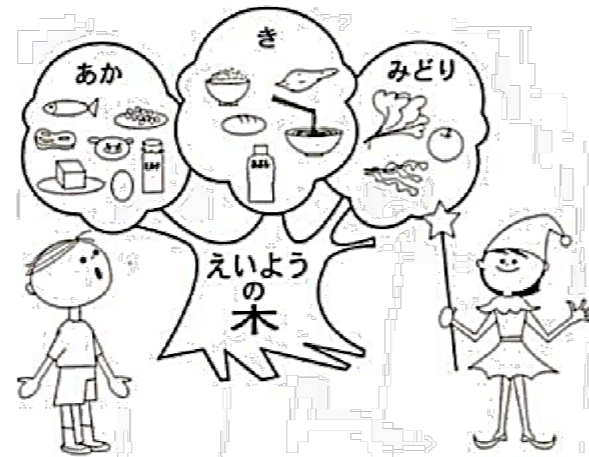
~5・6月の食指導から~

5・6月は、すききらいせず何でも食べることの大切さを、各小学校の2年生さんと一緒に学びました。

- きらいなものがあっても、一口はたべてみる。
- すこしずつやさいをたべると、なんでもたべられるようになる。
- けんこうになるためになんでもたべる。

などの感想があり、好き嫌いせず、なんでも食べようという意欲が感じられました。

ご家庭でもぜひ話題にいただき、家族みんなが大好き嫌いせずなんでも食べられるよう、取り組んでいただければと思います。



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ~っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



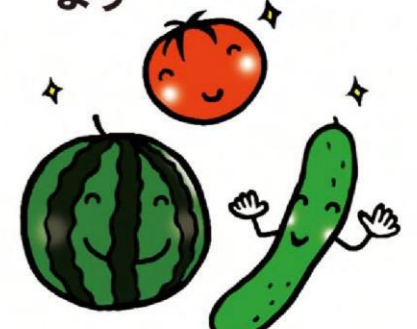
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。