

7月給食だより

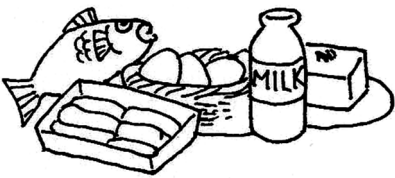
さいたま市立 桜木小学校
給食室

いよいよ夏休みですね。楽しい計画がたくさんあることと思います。夏休みをおもいっきり楽しむためには、体調管理が必要です。

夏を元気で過ごす食生活の3つのポイント

1. 1日3食きちんと食べましょう。

とくに朝ごはんは大切です。朝ごはんは、午前中のエネルギー源です。朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず、思いっきり運動もできません。かならず食べるようにしましょう。



2. たんぱく質食品をたっぷり食べましょう。

たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。卵、牛乳、肉、魚、大豆製品など、消化のよいたんぱく質を多く含む食品を毎日取り入れましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう。

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒ビタミン類が、体の外へ出てしまいます。ビタミン類が足りなくなると食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。



食欲をますための工夫

さんみ つか 酸味を使ってさっぱり

焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープなどにレモンや酢を。

つめ 冷たくして

スープやすまし汁を冷やしたり、一品冷やした料理を加えてたりして。

かお 香りでアクセントを

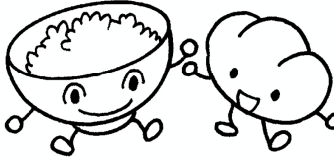
香りの野菜を加えて味にポイントをつけます。(しょうが、みょうが、しそ、青唐辛子など)

☀ 朝ごはんを食べよう ☀

①～④がそろった食事をしてね！

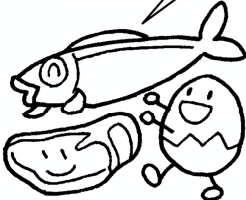
①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



簡単 朝ごはんレシピ

しそわかめとツナコーンごはん

材料（2人分）

ごはん	2～3膳
ツナ缶	小1缶
ホールコーン缶	小1缶
塩	少々
こしょう	少々
ゆかり	適量
わかめ（乾燥）	適量

（作り方）

- 1、ツナ缶とホールコーンを混ぜる。
- 2、ごはんに1をいれ、ゆかり、わかめをいれて混ぜ合わせ、塩・コショウで味をととのえる。

納豆チーズトースト

材料（1人分）

食パン	1枚
納豆	1パック
納豆のタレ	1袋
からし	好みで
しらす干し	大きじ1 （または、ちりめんじゃこ）
ピザ用チーズ	15～20g

（作り方）

- 1、納豆にタレを入れて混ぜる。
（からしは好み）
- 2、食パンの上に納豆をのせて広げる。
- 3、しらす干しを上のにせる。
- 4、チーズをのせてトースターで焼く。

はんぺん・ネ・ピザ

材料（1人分）

はんぺん	1枚
ゆでた枝豆	5g
ホールコーン	10g
にんじん	5g
ピザソース	10g
ピーマン	5g
ピザ用チーズ	10g

（作り方）

- 1 にんじんはピーラーでささがきにし、さっとゆでておく。
ピザソースをからめておく。
- 2 ピーマンは輪切りにする。
- 3 はんぺんに、1をのせる。
- 4 3の上にピーマンをのせて、ピザ用チーズをちらし、
オーブントースターで焼く。