

食育だより

れいわ ねんど なつやす ごう
令和3年度 夏休み 号
おおつまちがっこうきゅうしよく
大津町学校 給食センター

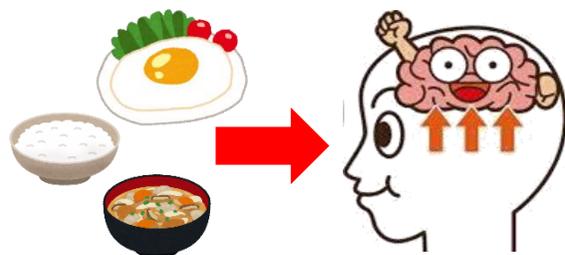


夏休みが始まります。楽しく充実した夏休みを送るためには、生活リズムを整えることが大切です。夜遅くまで起きていたり、朝寝坊したり、朝食を抜いたりしては、生活リズムが乱れて体調をくずしやすくなります。

夏休みを有効に活用して、正しい生活リズムを体に覚えさせましょう。

～夏休みを元気にすごすための4カ条～

その1 朝食をしっかり食べる



朝、起きた時の脳や体はエネルギー不足の状態になっています。そのため、朝食をとることで、エネルギーを補給するのです。朝食には体を自覚めさせる役割がありますのでしっかりと朝食をとりましょう。

その3 好き嫌いせず食べよう



夏休み中は、給食がありません。好きなものばかり食べるのではなく、不足しがちな野菜や果物、豆類などの食材を意識して食べましょう。また、夏休みは自分で調理する良い機会ですよ。

その2 早寝早起きをしよう



夏休みだからと夜遅くまで起きていると、生活リズムが乱れます。学校がある時と同じように、早寝早起きを心がけましょう。

その4 冷たいものをとりすぎない



暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎていませんか？冷たいものばかり食べていると、体が冷えて胃の調子が悪くなるなど体調をくずしてしまいがちです。冷たいものとりすぎには要注意です。

～夏休みの食事について～

夏休みは給食がないため、昼食を家庭や外食で食べることになります。ひんやりと食べやすいそうめんや冷やしうどん、ラーメン、チャーハンなどの炭水化物に偏った食事が多くなりがちです。できるだけ

- ①主食（ごはん・パン、麺）
- ②主菜（肉、魚、卵、豆、豆製品）
- ③副菜（野菜、果物、いも類、海藻類など）
- ④汁物

をバランスよく食べることを心がけてください。特に、野菜を食べるように意識しましょう！



Let's try! 朝食メニュー ～ピザトースト～

夏休みを利用して、自分で朝食を作ってみましょう！食パンの上に食材をのせることで、肉・乳製品・野菜をとることが出来ますよ♪

【材料（1人分）】

- ・食パン 1枚 ・とろけるチーズ 1枚
- ・ウインナー 1本 ・ケチャップ 20g
- ・たまねぎ 20g ・ピーマン 10g

【作り方】

- ① 食パンにケチャップをぬる。
- ② 野菜、ウインナーを切る。
- ③ ①の上に②をのせる。



- ④ ③のうえにチーズをのせる。
- ⑤ トースターで約2～3分焼いて完成！

