

# 7月給食だより

R7.7月

宇城市学校給食センター



早いもので7月になりました。梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。楽しみにしている夏休みが始まります。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。栄養のバランスのとれた食事としっかりすいみんを取って、暑さに負けないようにしましょう。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



## 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



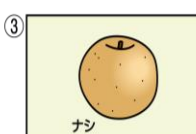
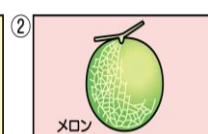
熱中症予防には水分補給が大切ですが、運動で大量に汗をかいた時には、塩分も一緒にとることが必要です。そんな時におすすめなのが「みそ汁」です。水分と塩分を同時にとることができます。かぼちゃやなすなど、夏野菜を入れると栄養もばっちりです！

## 夏の食べもの3択クイズ

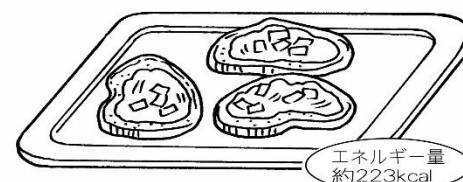
夏が旬の野菜やくだものからの問題です！

Q1 漢字で「西瓜」と書く果物はどれでしょう？

Q2 茨のうち、オクラの花はどれでしょう？



## 間食レシピ ～じゃこトースト～



(材料・3個分)

フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本  
ちりめんじゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2  
牛乳 小さじ1 練りがらし 小さじ1/2

(作り方)

- ①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。
- ②万能ねぎを小口切りにする。
- ③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。
- ④①の上に③をのせる。
- ⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

クイズの答え Q1=①夏の水分補給にもおすすめです。 Q2=② ①は、なす・③は、きゅうり