

給食だより 7月

令和3年度 南が丘小学校

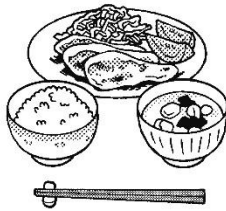


これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。夏の太陽をいっぱいあびて育った夏野菜を食事に取り入れ、バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！ 😊

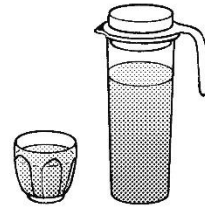
1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



もうすぐ長い夏休みがやってきます！生活リズムに気をつけながら規則正しい生活を心がけましょう。

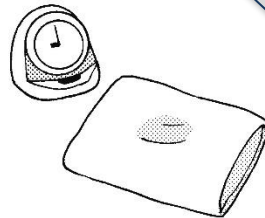
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



給食レシピ

いわしのかばやき (4人分)

- いわし(開き)..... 4び
- 片栗粉(小麦粉でもOK) 40g
- あぶら..... 適量
- ★みりん..... 大さじ1
- ★しょうゆ..... 大さじ1
- ★さとう..... 大さじ1/2
- ★水..... 大さじ1強



- ①、いわしに片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油を熱して、こんがり焼く。
 - ②いわしを取り出し、フライパンの油をキッチンペーパーなどでかるくふきとる。
 - ③★の調味料と水を③のフライパンに入れ、弱火にかける。いわしをフライパンにもどし、たれをからませたら完成！
- ※土用の丑の日になんだメニューです。



食の豆知識

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL



スティックシュガー
約18本分(約53g)

スポーツドリンク 500mL



スティックシュガー
約10本分(約31g)

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー
約18本分(約55g)

コーラ 500mL



スティックシュガー
約19本分(約56g)

👉 気をつけて！

夏は冷たいジュースが飲みたくなりますが、上の表のとおり、さとうが多く含まれているので、取りすぎには注意！水や麦茶も上手に取り入れましょう！