

7月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】

東調理場

みんなのくりんキッチン

☎ 042-527-2160

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



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 おやつのとりに方に気をつける

◆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。

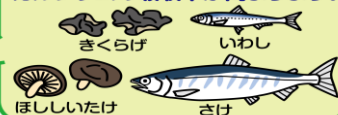


4 「カルシウム」を意識してとる

◆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。



出典：学校給食 2025年6月号(全国学校給食協会)

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は豆(おから)を使った料理です。

材料(4人分 4個)

7月15日のメニュー <ゼリーフライ> ※ 埼玉県の郷土料理です。

じゃがいも 中1個(140g)
おから 110g
ねぎ 1/6本
にんじん 1/5本
サラダ油 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 大さじ2と1/2
揚げ油 適量
ウスターソース 適量

作り方

- ① ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。火が通ってきたら、火を止める。
- ③ じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ④ ②・③塩、こしょうを混ぜ合わせて4等分にする。
- ⑤ ④を小判型にし、180℃の油で揚げる。
- ⑥ きつね色に揚がったら、ウスターソースをかけて出来上がり。



としょきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦
してもらっています。

『サラダでげんき』

角野 栄子 作 長 新太 絵
福音館書店

りっちゃんはお母さんが病気になるってしまったので、なにかいいことをしてあげたいと考えます。そこで、美味しいサラダを作ることにしました。きゅうり、きゃべつ、とまと、をお皿に乗せたところで、ねこ、いぬ、すずめ、あり、うまが次々とやってきて、サラダ作りのアドバイスをします。お母さんは、そのサラダを食べてたちまち元気になりました。

引用：福音館書店

Let's try to use English! の答え

キムチ→kimuchi キャベツ→cabbage たまねぎ→onion とうもろこし→corn
なす→eggplant にんにく→garlic しいたけ→shiitake mushroom

立川市ホームページ内

東調理場 小学校給食の献立



と検索！



こちらからもホームページがご覧いただけます。