



給食だより



梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になります。この時期は、体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るためにも、毎日の食事をきちんと食べましょう。

体を動かさず、ただじっとしているだけでも汗が噴き出します。当然水分もほしくなり、ジュースや清涼飲料水に手がのびることが多くなります。清涼飲料水や炭酸飲料は、冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。缶入りの清涼飲料水 1 本には、約スプーン 5 杯程度の砂糖が入っています。1 本飲むと、ご飯を茶碗 1 杯食べたのと同じエネルギーを取ったことになり、おなかがすぐにふくれてしまいます。水分補給には十分気をつけていきましょう。



夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を食べよう バランスよく食べよう テつぶん（鉄分）不足に注意 しょく（食欲）を増す工夫 なっとう（納豆）豚肉で疲労回復 いちょう（胃腸）に優しい食事を



摂りすぎ注意

ゴーヤーのチーズ焼き ベーコンとチーズの旨みと塩気だけで味が決まるので、調味料は入れなくても OK !



材料（2人分）

- ・ゴーヤー1/4 本
- ・ベーコン 1 枚（ポークでも OK）
- ・ピザ用チーズ 15 g
- ・卵 1 個
- ・油

作り方

- ① ゴーヤーはわたを取り、2mm 厚にスライスする。
- ② 塩をまぶし 10 分おき、流水で洗いしっかり水気を取る。
- ③ ベーコンは 5mm 幅にカットし、ボウルに油以外の材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、5 cm の大きさに広げて焼く。
- ⑤ 表面がこんがり焼けたらひっくり返して裏面も焼く。

牛乳を毎日飲もう！

1日にこれくらいとったらいいよ



+



牛乳には、育ち盛りの子どものに必要な、たんぱく質・カルシウム・ビタミンなど、たくさんの栄養素が含まれています。赤の食べ物は、子どもは大人よりたくさん摂る必要があります。牛乳は飲むだけで、簡単にたんぱく質・カルシウム・ビタミンなどの栄養が取れます。特にカルシウムは体の中にためておくことが出来ないから必要な量を毎日摂りましょう！