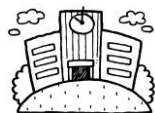


給食だより7月



流山市立北部中学校
平成30年7月12日

もうすぐ、暑くて長い夏休みです。



日差しも強くなり、夏らしい季節になりました。もうすぐ、みなさんの楽しみにしている夏休みになります。夏休みは家庭での食事が中心となり、自分自身で食生活を管理することになります。規則正しい生活と、バランスのとれた食事をしっかりと、今年の夏休みを元気に過ごしましょう。

それと、夏は暑いのでたくさんの汗をかきます。そのため、水分補給がとても大切になります。のどが乾いたなど感じたら、すぐに水分をとるようにしてください。

新学期に元気な顔でまた会えるように、暑い夏を元気に楽しくのりきりしましょう。



夏休みの食生活



1. 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは一日の元気の源です。

休みに入ると、生活リズムが乱れ、起きる時間が遅くなる場合があります。

きちんと起きて、朝ごはんをしっかり食べられるようにしましょう。

2. 冷たいもののとり過ぎに気をつけよう

暑いと冷たいものが食べたくなくなります。しかし、冷えたものばかり食べていると、お腹をこわしたり、かえって食欲がなくなったりします。

夏バテの原因にもなりますので、とり過ぎには注意しましょう。

3. 夏野菜を食べよう

休みに入ると、給食もなくなり、野菜不足になりがちです。一日350gの野菜をとると、健康に良いとされています。

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン

4. おやつは量と質を考えて食べよう

家にいると、ついつい手が出てしまう甘いおやつ。しかし、甘いおやつやスナック菓子などは、エネルギーも高く、糖分も多く入っています。食べ過ぎ・飲み過ぎは、肥満や虫歯の原因になりますので注意

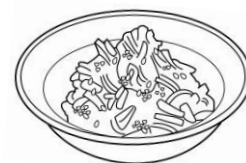


今月の給食から

レシピ

旬の食材を食べよう！

ゴーヤの揚げ煮



材料(4人分)

にがうり(ゴーヤ) 1本
じゃが芋 大1個
片栗粉 30g
揚げ油 適量

砂糖 大さじ2
しょう油 大さじ1
みりん 大さじ1
ごま 少々

〈作り方〉

1. ゴーヤは縦半分に切り、わたをとってから薄くスライスして水にさらしておく。
2. じゃが芋は皮をむいて、いちょう切りにし、水にさらしておく。
3. 調味料を合わせて、砂糖が溶けるまで火にかけるかレンジで温める。
4. ゴーヤとじゃが芋の水を切り、水気がとれたら片栗粉をまぶす。180度の油でカラッと揚げる。
5. 揚げた野菜に4のタレとごまをからめて出来上がり。

今年は7月20日と8月1日だよ。

土用

丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品です。夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。

