

7月

❀ おうちの人といっしょに読みましょう ❀

賀美石小学校 ランチルーム通信



気温も湿度も高くじめじめとした日が続いています。調理室も34℃を超える猛暑の中、子供たち
 においしい給食を提供するため、安心安全な給食作りに努めています。

明日から夏休みです。夏休み中も、熱中症や夏ばてが心配です。その予防のためにも、水分や食事を
 をしっかりと取り、暑い夏を元気に過ごしましょう。



ランチルーム給食



昨年に引き続き、6月上旬に全校一斉のランチルーム給食を実施しました。給食委員の5、6年生が
 中心となり、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をして、和やかな雰囲気でするこ
 とができました。準備や後片付けも、手際よく協力して行っています。涼しくなる秋頃に2回目のラン
 チルーム給食を実施する予定です。





のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

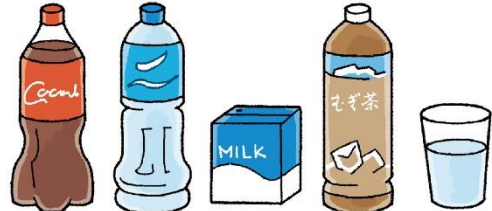


のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。
わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺だけ食べるのではなく、卵やハムなどのたんぱく質、野菜などのビタミンをプラスするようにしましょう。

簡単に栄養バランスよく食べられるレシピを紹介するので、夏休みに作ってみましょう！

【主菜】
からだをつくるもと
肉・魚・卵・納豆・牛乳など



【主食】
エネルギーのもと
ごはん・パン・麺など

【副菜】
からだの調子を整える
野菜・果物など

つくってみよう♪ 簡単レシピ

『たまごかけごはんのお焼き』



- ①たまごかけごはんを作り、ピザ用チーズ、かつお節、刻みねぎを加え混ぜる。
- ②フライパンに油をしき、丸く広げ、両面焼く。
- ③焼きあがったら、しょうゆをかけて完成！
☆冷ごはんでも、おいしくできます。たまごやチーズ、かつお節でたんぱく質をプラスできます。
☆ケチャップやソース、マヨネーズなど好みの調味料もおすすめです。

『サバのみそ煮となす』



のチーズかけ』

- ①なすは薄く半月切りにする。さばのみそ煮の缶詰めと切ったなすを混ぜて、耐熱容器に入れる。
- ②ラップをかけて、電子レンジで加熱する。なすに火が通ったら、ピザ用チーズをかけて再度、電子レンジで加熱する。チーズが溶けたら完成！
☆なすは皮ごと調理するとポリフェノールなどの栄養素もとれるのでおすすめです。
☆電子レンジで加熱した容器を取り出す時は、やけどに注意しましょう。



◎夏休みに作ってみましょう！

