



給食だより 7月



古川国府給食センター



夏休み中の食生活意識したい3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てみましょう。



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 おやつとり方に気をつける

◆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。

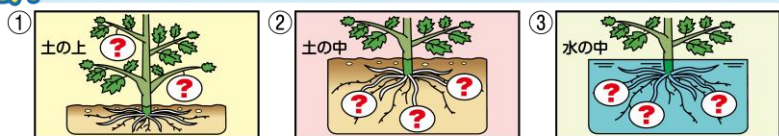


すいぶん
こまめに水分を！



夏の食べもの3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



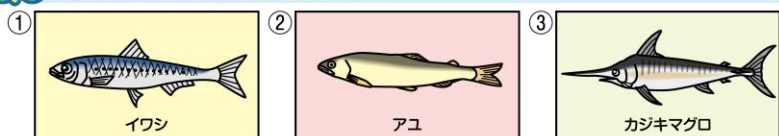
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ

Q1=② Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]



★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



作ってみませんか ～トマトスープ～

《材料》(4人分)

玉ねぎ…60g
トマト…80g
ベーコン…20g
卵…1個
きぬさや…20g
コンソメ…4g
でん粉…小さじ1
うす口しょうゆ…小さじ2
食塩…少々
こしょう…少々

《作り方》

- ① トマトは角切りに、きぬさやは筋を取り、塩ゆでにして食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にベーコンと玉ねぎを入れて、よく炒める。
- ③ 水を入れて、沸騰したら調味料を入れて味つける。
- ④ トマトを入れてさっと煮る。
- ⑤ 水で溶いたでん粉を入れ、溶き卵を入れてかきたまにする。
- ⑥ きぬさやを散らす。