

## 夏の食生活で意識したい4つのポイント

いよいよ夏本番を迎えます。元気に充実した夏を過ごすために、食生活で意識したいポイントを紹介します。

### 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、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、意識してこまめに飲みましょう。



◆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

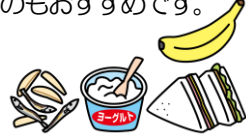
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆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、少なくなり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とりにくくなります。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。



## 7月 簡単レシピ!

### 「ゴーヤチャンプルー」



#### 【材料 (2人分)】

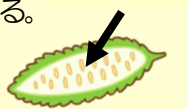
- ・まぐろ(油漬)・20g
- ・にがうり・40g
- ・もやし・40g
- ・豆腐・80g
- ・粉かつお・1g
- ・油・小さじ1/2
- ・砂糖・小さじ1/2
- ・料理酒・小さじ1/3
- ・うすくちしょうゆ・小さじ1
- ・いりすり白ごま・適量
- ・ごま油・適量
- ・水・大さじ2

※ゴーヤは縦半分に切ったあと、白いわたと種の部分をスプーンなどを使って取り除きます。わたに苦味があるので丁寧に取り除くと苦味を抑えられます。

#### 【作り方】

- ①にがうりは縦半分になり3mm厚さの半月切りにする。もやしは2cmの長さ切る。まぐろは汁気を切っておく。豆腐は食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ②鍋に油を入れて火にかき、まぐろ、にがうり、もやしを炒める。
- ③水を加え、豆腐を入れて煮、砂糖・うすくちしょうゆ・料理酒で調味する。
- ④いり白ごま・粉かつお・ごま油を入れて全体を混ぜ合わせて、十分に煮て仕上げる。

わたと種



## 台風等による臨時休業時の給食献立の対応について

台風等による警報発令により市内全校が一斉臨時休業となった場合、休業明けの給食は臨時休業日に提供予定であった献立をスライドして実施します。この献立のスライドは、給食中止に伴う食材の廃棄を削減することを目的に実施します。

台風等による市内一斉臨時休業が予測される場合は、前日に改めて献立変更内容の詳細についてお知らせします。

なお、学校単位で臨時休業となった場合は、この対応は適用されません。

<献立変更例>

平常時

当日	翌日
主食 (パン・ごはん)	主食 (パン・ごはん)
牛乳	牛乳
おかず	おかず

台風等で

臨時休業となった場合

当日 (臨時休業日)	翌日 (学校再開日)
給食中止	主食 (パン・ごはん)
	牛乳
	おかず

※主食のみ、製造上の都合で学校再開日当日の予定通りの主食となります。臨時休業が予想される日がパン献立の場合、事前にパンの発注を停止し、ご飯へ変更する可能性があります。