



令和4年夏休み 給食だより

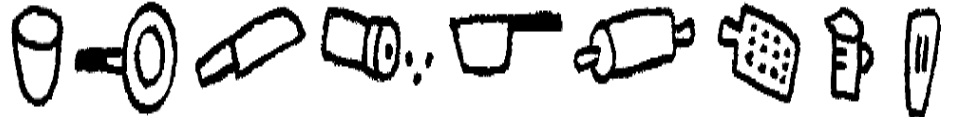
ぱくぱく

長く続いた梅雨がもうじき終わり、これからが夏本番となります。急に暑くなると体が気候に順応できずに熱中症になりやすくなります。夏休み中は特に、規則正しい生活を送り、新学期に元気な姿をみせてくれるのを楽しみにしています。



「なつやすみ」の食生活のポイント

- ★ ◎「な」…なんでも食べて夏バテ知らず
強い体は、一日にしてならず！ のどごしの良い食事になりがちですが、赤・黄・緑の食品を組み合わせるよう心がけましょう。
- ★ ◎「つ」…冷たいものはほどほどに
冷たい飲み物・食べ物ばかり口にしていると胃腸の動きを弱めてしまいます。体温と同じ位の胃腸に優しい温度のものも取り入れましょう。
- ★ ◎「や」…野菜を積極的に食べよう
食欲がなくなってくると、野菜の摂取量も不足します。そうすると心配なのが便秘です。食べやすく調理して、おいしく不足なく野菜も食べましょう。
- ★ ◎「す」…水分補給を忘れずに
汗で失われる水分をこまめに補給しましょう。甘い飲み物は代謝の過程で水分が使われてしまいます。水分補給はお茶にしましょう。
- ★ ◎「み」…みんなで食卓を囲もう
お盆は来客があったり、訪問したりする機会が多くなります。食事のマナーに気を付けて、楽しく食卓を囲みましょう。



夏休みにやってみよう♪親子でクッキング♪

こどもとの調理は心配になることがたくさんありますが、子ども自身で作った食事は、普段より特別で、おいしく感じるもの。偏食を防ぐ効や、自己効力感の向上につながります。

カレーライスとサラダ

♪材料♪ (子ども1人分)

ごはん	110g
豚肉	20g
油	0.25g
玉葱	45g
人参	15g
じゃがいも	25g
とろけるカレー	8.5g
バーモンドカレー	8.5g

レタス	30g
きゅうり	7.5g
ハム	5g
ドレッシング	3g

♪作るときのお手伝いポイント

- ① 食材の名前を一緒に確認！
 - ② 野菜は洗って、子どもが好きな大きさに切らせてみる。
 - ③ 肉をさっと炒めて、野菜を加える。色の変化を見せてあげる。
 - ④ 水を加えて煮る。やけどに気を付けて、アクをとってもらおう。
 - ⑤ 煮ている間に、サラダを作る。
 - ⑥ 鍋の火を止めてから、ルーを入れて溶かす。
- 一緒に味見をする
○食べるときは、上手に切れたね、おいしいね、などの会話をしてみる。「また作りたいな」の気持ちがあれば、大成功！！

