

# 給食だより 夏休み号

令和5年7月20日  
北区立浮間小学校  
校長 宮崎 史隆  
栄養士 坂本 佳世子

いよいよ楽しい夏休みが始まりますね。今年はとても暑い日が多く、35℃以上の日もありました。暑い日が続くと疲れがたまり、熱中症や夏バテになりやすくなります。熱中症や夏バテを防ぐには、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活が重要です。また、こまめな水分補給も心がけ、元気に夏休みを過ごしましょう。

## 夏休み中の食生活

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムがくずれやすくなります。早寝早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。

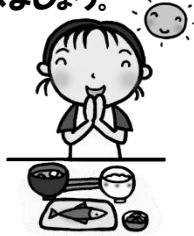
せっかくの長いお休みなので、食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてくださいね。

冷たいものは適度に  
しましょう。



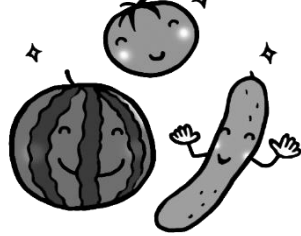
冷たいものばかり食べていると、おなか冷えて、胃腸の調子が悪くなります。適度にしましょう。

朝ごはんをしっかり  
食べましょう。



1日3回の食事は生活リズムを整える働きをします。特に朝ごはんは1日を元気にスタートするための大切な食事です。

夏野菜を食べましょう。



太陽をたくさん浴びて育った夏野菜や果物には体の調子を整える働きがあります。

キッズライン

こまめに水分を取りましょう。



夏は汗を多くかき体から水分が失われるので、こまめに水分を補給しましょう。

おやつはほどほどに  
しましょう。



おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなります。おやつは心の栄養として、ほどほどにしましょう。

裏の答え

- ① す                    ② き
- ③ う                    ④ そ

# 8月31日は「野菜の白」です!

野菜を食べよう大作戦! ~ 給食のサラダを作ってみよう!

野菜には、体の調子を整え、病気から体を守ってくれる働きがあります。8月31日の野菜の日になんで、夏休み中に給食のサラダを作ってみましょう。

作った人は、裏の紙に書いて切り取り、提出してください。レシピ以外の野菜を使うなど、工夫するのでもいいですね。家の人と一っしょに、安全に気を付けて作りましょう!

—はりはりあえ(4人分)

- 切干大根・・・10g
- はるさめ・・・12g
- キャベツ・・・1枚(短冊切り)
- にんじん・・・1/4本(短冊切り)
- きゅうり・・・1/4本(半月切り)
- ちりめんじゃこ・・・20g
- ハム・・・2枚 短冊切り

- ごま油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 塩 少々

<作り方>

- ①野菜は切り、水にさらしておく。
- ②調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。サラダ油は、よく混ぜながら少しずつ入れる。
- ③食べる直前に水気をきった野菜とじゃこ、ハム、ドレッシングをよく混ぜ合わせる。

ドレッシングは多めになっています。野菜にかけるときに調整してください。

—オニドレサラダ(4人分)

- キャベツ 3枚(千切り)
- にんじん 1/3本(千切り)
- きゅうり 1/3本(千切り)
- コーン缶 40g

- 玉ねぎ 1/4個(すりおろす)
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 少々
- 塩 少々
- サラダ油 大さじ1
- 白ごま 小さじ1
- すりごま 小さじ2

<作り方>

- ①野菜は切り、水にさらしておく。
- ②たまねぎ、調味料を鍋に入れ、弱火にかける。沸騰したら火を止め、サラダ油をよく混ぜながら少しずつ入れ、ごまを入れる。
- ③食べる直前に水気をきった野菜、コーンとドレッシングをよく混ぜ合わせる。

ドレッシングは多めになっています。野菜にかけるときに調整してください。

—マセドアンサラダ(4人分)

- じゃがいも 1個(1cm角)
- にんじん 1/4本(1cm角)
- きゅうり 1/2本(1cm角)
- 大豆水煮 50g

- サラダ油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々

<作り方>

- ①じゃがいも、にんじんはゆで、ザルにあげる。
- ②調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。サラダ油は、よく混ぜながら少しずつ入れる。
- ③食べる直前に野菜と大豆とドレッシングをよく混ぜ合わせる。

給食では大豆をゆでて使っていますが、今回は手軽にできるよう水煮にしました。

ドレッシングは多めになっています。野菜にかけるときに調整してください。

