



8月給食だより

令和2年7月27日(月)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

今年^{ことし}はいつもより^{みじか}短い^{なつやす}夏休^{なつやす}みとなりました。2学期^{がつき}も引き続き^ひ感染^{つづき}予防^{かんせんよぼう}を心^{こころ}掛けながら^{がっこうせいかつ}学校^{おく}生活^{せい}を送^{おく}ることになります。こまめな^{てあら}手洗^{てあら}いや^あマスク^あの着^{ちやくよう}用^{ちやくよう}だけではなく^{きそく}、規則^{きそく}正しい^{ただ}生活^{せい}で病^{びよう}気^きに負^まけな^まい体^{からだ}を作^{つく}ることも大切^{たいせつ}です。早起^{はやお}きして朝^{あさ}ごはん^{あさ}をしっか^たり食^たべる。夜更^{よふ}かしせ^{よふ}ずにしっか^{よふ}り休^{やす}む。良^よい生^{せい}活^{かつ}リズ^{やす}ムを休^{やす}み中^{ちゆう}も守^{まも}っていきま^{まも}しょう。



はやね はやお
早寝・早起き

睡眠^{すいみん}時^じ間^{かん}をしっか^しり
確^{かく}保^ほしま^ましょう

えいよう
**栄養バランスの
よい食事**

主^{しゆ}食^{しょく}・主^{しゆ}菜^{さい}・
副^{ふく}菜^{さい}を
そろえま^ましょう

てきど うんどう
適度な運動

日^{にち}中^{ちゆう}は明^{あか}るいところ^{ところ}で
体^{からだ}を動^{うご}かしま^ましょう

給食事前指導



例年より遅く始まった給食当番活動も、ようやく一巡するところ^{ところ}です。1年生には、事前に食育指導^{しよく}をしま^ました。「早く当番^{たんばん}やりたい!」と、当番活動^{たんばん}も楽^{らく}しみにしてくれて^くいます。

給食室訪問



1年生の給食室訪問^{たんばん}がありました。給食室^{たんばん}を外^{そと}から見学^{けんがく}したり、実際に給食^{たんばん}で使う道具^{どうぐ}を興味^{きょうみ}深く見^みていま^ました。「どんな機^き械^けがあるの^のですか?」「どうして給食^{たんばん}はおい^{おい}しいの^のですか?」など、た^たくさ^さんの質^{しつ}問^{もん}が^がありま^ました。

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！
朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう！



ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。

普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を
食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの
たんぱく質を
しっかりとろう！



暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくだんぱく質と組み合わせて食事を取りましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

作ってみよう給食レシピ

いかのかりん揚げ

材料<4人分>

いか短冊切り	200g
酒	小さじ1/2
しょうがのすりおろし	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1と1/2

作り方

- ①いかは下味をつけておく。
- ②いかの水気をきり、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③調味料を加熱しタレを作り、揚げたいかにかからめる。

