

7月 給食だより



令和3年7月5日発行
牛久市立下根中学校
文責 栄養教諭 宇野 詩織

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も低下しがちです。1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくることを心がけてください。

【生徒の皆さんへ】

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめん類だけを食べる機会が多くなっていませんか？熱いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

※ 飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることを知っていますか？ごはんやみそ汁からも水分補給ができます。そして夏が旬の野菜やくだもの（トマト、きゅうり、スイカなど）も水分や無機質（ミネラル）を多く含みます。



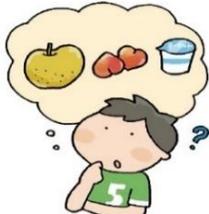
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などを飲むようにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、飲みすぎには注意しましょう。

見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



間食する場合は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。ただし、脂質、塩分、糖分の取りすぎに気を付けることが大切です。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食わずに時間を決めるとよいでしょう。

な んでも食べて
夏バテ知らず



つ めたいものは
ほどほどに



や たらとおやつは
食べないで



す きらいを
克服しよう



の むなら牛乳
1日2本



(目安として)

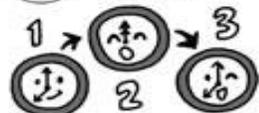
しょく よくモリモリ
元気な子



み だりの仲間を
タップリと



じ がんをきめて
1日3食



【保護者の皆さんへ】

夏休みの食事のポイント

夏休み中もお子様が無規則正しい生活を送れるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはようしっかり朝ごはん」 《夏野菜の味噌汁》 1人あたり44kcal・塩分0.6g

夏休みにお子様と一緒に作ってみるのはいかがですか？



材料	分量（4人分）	作り方
ズッキーニ	2/3本	①ズッキーニは5mm厚さの半月切りにする。トマトはへたをとり、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。 ②なべにだし汁・玉ねぎを入れて煮立て、ズッキーニを入れてふたをし、弱火で5分ほど煮る。 ③みそを溶き入れ、トマトを加える。再び煮立ってきたら火をとめ、器に盛る。
トマト	1個	
玉ねぎ	1/3個	
だし汁	600ml	
みそ	大きじ2	

♪おすすめポイント♪

酸味があり、水分豊富な夏野菜のトマトをみそ汁に入れることで、食欲がない夏でもより食べやすくなります。トマトの香りもあまり気になりません。

