



食育だより

1 学期号

長瀬町学校給食センター
令和7年7月

1学期も残りわずかとなりました。もうすぐ夏休みが始まります。食事・運動・休養をしっかりと、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう！



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や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。



赤・黄・緑グループの食べ物を組み合わせよう！



こまめに水分補給をする

- ◆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、特に意識して飲みましょう。



甘くないもの、カフェインを含まないもの



おやつのとりに方につける

- ◆食べる時間を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。
- ◆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、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。(カルシウム、ビタミンなど)



「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなります。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。



＼ながとろ学校給食レシピ／ 「ほうれんそうのサラダ」

《材料》4人分

ほうれんそう	2株(90g)	すりおろしたたまねぎ	10g
きゅうり	1/4本(25g)	こいくちしょうゆ	大さじ 1/2
にんじん	3cm(20g)	酢	大さじ 1/2
ツナ	1缶(80g)	サラダ油	小さじ 1
乾燥ひじき	6g	三温糖	小さじ 1/2
こいくちしょうゆ	大さじ 1/2…★	食塩	少々
		こしょう	少々

ドレッシング

- ①ドレッシングの材料を小鍋で一煮立ちさせ(電子レンジ:600Wで1分ほど加熱)、冷やしておく。
- ②ひじきは水で戻し、水気を切り、こいくちしょうゆ(★)を入れて混ぜておく。ほうれんそうは5cmの長さ、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りで切っておく。
- ③ほうれんそう・にんじんをゆで(電子レンジ:600Wで3分ほど加熱)、冷やしておく。
- ④野菜・ひじき・ツナをドレッシングと和えて完成！

夏の食べ物 3択クイズ

次のうち、きゅうりの花はどれ？



(こたえは左下にあるよ！)