

# 給食だよ！

2025  
8月

三島市教育研究会  
三島市立長伏小学校

家の人と読んでください 8月の栄養目標『夏休みの食事について考えよう』

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。夏休み中でも今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

## 夏休みを元気にすごすためには…。

夏休みを元気にすごすための食生活のポイントとしては、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

特に朝ごはんは、しっかりと食べるようになります。  
また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

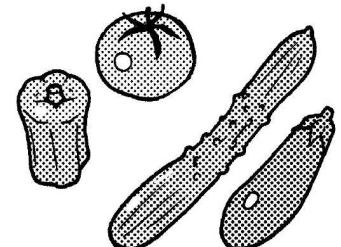
熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。  
野菜も毎回の食事でとるようにしましょう。



1日3食を  
きちんと食べる



適度な水分補給  
をする



野菜を毎食きちんと  
とろう！



冷たいものの  
とりすぎに注意

## 水分補給 どんなものを飲めばいいの？？

●砂糖の量をくらべてみよう●



その時々の状況にあわせた飲み物を選んで飲みましょう。  
また、飲み物に含まれる砂糖の量を知り、選ぶときの参考にしましょう！



\*ふだんの水分補給は…？

水や、お茶など、エネルギーの低いものにしましょう。  
冷やしすぎには注意！

\*スポーツの後は…？

汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツ飲料がおすすめです。量をきめ、糖分のとりすぎに注意しましょう！



## 献立紹介 チンジャオロース

〈材料 4人分〉

揚げ油	適量
じゃがいも	大1個
炒め油	適量
豚肉細切り	240g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
古根	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
炒め油	小さじ1
たけのこ(水煮)	100g
ピーマン	2~3個
塩・こしょう	少々
さとう	少々
しょうゆ	小さじ1
でんぷん	小さじ1
水	小さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① じゃがいもは千切りにして水にさらして揚げ油で揚げる。
- ② 豚肉に酒・しょうゆ・すりおろした古根、にんにくで下味をつけておく。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、②を炒め、一度取り出してください。
- ④ ③のフライパンで千切りにしたたけのことピーマンを炒め、③を加え、塩・こしょう・さとう・しょうゆを加える。
- ⑤ でんぷんを水で溶いて回し入れ、ごま油、①を加える。

