

# 給食だより

2023

# 8月

三島市立錦田小学校

お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。長い休みにはいると、夜遅くまで起きていたり生活リズムが乱れがちです。一度、生活リズムが崩れてしまうと規則正しい生活に戻るのが大変です。夏休み中も早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

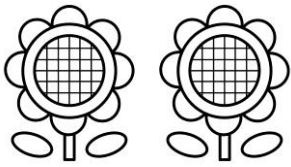
## 夏休みを元気に過ごすための10か条

<p><b>1 早寝・早起き・朝ごはん</b></p>  <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p><b>2 食事は1日3食決まった時間にとる</b></p>  <p>生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p>
<p><b>3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす</b></p>  <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>	<p><b>4 水分補給はこまめに行う</b></p>  <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p>
<p><b>5 冷たい物を取りすぎない</b></p>  <p>内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。</p>	<p><b>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</b></p>  <p>何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>

<p><b>7 夜食はなるべく食べない</b></p>  <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。</p>	<p><b>8 食事の後は歯を磨く</b></p>  <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつ後も忘れずに磨きましょう。</p>
<p><b>9 旬の野菜や果物を食べる</b></p>  <p>夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。</p>	<p><b>10 食事のお手伝いに挑戦する</b></p>  <p>おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。</p>

..... 献立紹介 チンジャオロース .....

<p>〈材料 4人分〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ油 適量</li> <li>じゃがいも 大1個</li> <li>炒め油 適量</li> <li>豚肉細切り 240g</li> <li>酒 小さじ1</li> <li>しょうゆ 小さじ1</li> <li>古根 ひとつかけ</li> <li>にんにく ひとつかけ</li> <li>炒め油 小さじ1</li> <li>たけのこ 100g</li> <li>ピーマン 100g</li> <li>塩・こしょう 少々</li> <li>さとう 少々</li> <li>しょうゆ 小さじ1</li> <li>でんぷん 小さじ1</li> <li>水 小さじ1</li> <li>ごま油 小さじ1</li> </ul>	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>② 豚肉に酒・しょうゆ・古根・にんにくで下味をつけておく。</li> <li>③ フライパンに炒め油を熱し、②を炒め、一度取り出しておく。</li> <li>④ ③のフライパンで千切りにしたたけのこピーマンを炒め、③を加え、塩・こしょう・さとう・しょうゆを加える。</li> <li>⑤ でんぷんを水で溶いて回し入れ、ごま油、①を加える。</li> </ol>
---	--

夏休み明けの給食は、 9月1日(金)からです。