

給食だより



夏休み号
流山市立
江戸川台小学校

もうすぐ夏休み。楽しみですね。「何をしようかな?」と、いろいろ考えていると思います。でも、コロナの第7波が来る兆しです。食べる前の手洗いを忘れずに、コロナ対策を心がけましょう。今年も猛暑の夏です。夏ばてや熱中症にならないように注意して夏休みを楽しみましょう。



しっかり食べて、体を動かして、夏ばて予防。

- 1 生活リズムを整えよう。
- 2 栄養バランスのよい食事をしよう。
- 3 おやつのだらだら食べは、やめよう。
- 4 運動と水分補給を心がけよう。



1 生活リズムを整えよう。

起きる時間、食事の時間、ねる時間を決めて、生活リズムを整えましょう。

2 栄養バランスのよい食事をしよう。

すききらいなく食事をしましょう。特においしい夏野菜も、食べましょう。

3 おやつのだらだら食べは、やめよう。

量と時間を決めて、牛乳・乳製品・果物を加えると栄養がアップ。

4 運動と水分補給を心がけよう。

外に出て運動をして体を暑さに慣れさせましょう。水分補給も忘れずに。

千葉県教育委員会主催
令和4年度いきいきちばっ子「オリジナル弁当コンクール」に応募しませんか。
※千葉県内の小学校5年生・6年生が対象です。個人でも、友達とグループでも、応募できます。

【テーマ】「思わずニッコリするようなお弁当」
自分で献立を考えて実際に作ったお弁当の写真を撮って、応募用紙に貼って、お弁当のタイトル、材料、作り方、工夫したことを書いて9月1日に学校へ持って来てください。(栄養士秋元まで)
応募用紙は、オリジナル弁当コンクール 応募用紙で、検索してください。

チャレンジしてみよう クッキング!
夏休みに、家族のお弁当作りにチャレンジしてみませんか。
献立を考えて買い物に行き、料理を作って、後かたづけまでしましょう。食べて欲しい人を思い浮かべて考えましょう。

献立を考えよう。どんな材料を使おうかな。

- ・メインのおかずを決めよう。
- ・季節や地域の食材を使おう。
- ・栄養バランスや味の組み合わせを考えよう。
- ・生魚や肉は使わない。

栄養バランスと詰め方の工夫。

| | | |
|----------------|------------|------------------------------------|
| ごはん: 3 | やさいのおかず: 2 | 3:1:2 弁当箱法 栄養バランスのとれる弁当の詰め方。 |
| ご飯: 3 (弁当箱の半量) | メインのおかず: 1 | |

- ・メインのおかず: 1 (肉、魚、たまごなど)
- ・野菜のおかず: 2 (野菜料理をメインの2倍)

おいしいお弁当づくりのコツ。

- ・おかずは、十分加熱する。
- ・ご飯やおかずは、よく冷まして詰めよう。
- ・冷たいサラダや果物は、別の容器に入れる。
- ・料理にカラフルな野菜を使ったり、飾りに使うときれいに見える。
- ・お弁当用のカップや緑の葉っぱを使って仕切りを作ると、味が混じるのを防ぐ。