



令和5年6月29日
さいたま市立大宮別所小学校
給食室

いよいよ夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲がなくなることがあります。規則正しい生活と1日3回の食事と、夜ふかしせず早く寝て、しっかり1日の疲れをとり、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な
生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり、火を通してから食べましょう。



つ
冷たいものは、ほどほどに食べましょう。摂り過ぎは、おなかをこわします。



や
おやつばかり食べないようにしましょう。時間と量を決めて食べましょう。



す
酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



み
栄養の働きの緑のグループの食べ物（特に野菜）をたっぷりとりましょう。



の
飲み物は、水か麦茶で、こまめに水分補給しましょう。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は、豆乳や小魚でカルシウムを補給しましょう。



しょく
食事では好き嫌いをせず、よくかんで食べましょう。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



じ
時間を決めて1日3食の食事を取りましょう。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

つくってみませんか！

【レシピの紹介】～給食の献立より～

「鶏肉とかぼちゃのオレンジソース和え」

〈材料4人分〉

- ・かぼちゃ（1.5cm角） 150g
- ・鶏肉切り身（2cm角） 150g
- ・かたくり粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・オレンジジュース 20g
- ・しょうゆ 15g
- ・砂糖 5g
- ・みりん 10g

〈作り方〉

- ①かぼちゃを素揚げする。
- ②鶏肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ③調味料を煮立てて、タレをつくる。
- ④①②③を和えて、出来上がり。

