給食だより

令和５年７月
茂原市学校給食センター　小学校

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので注意しましょう。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活におちいりやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり、生活リズムがくずれてしまったりするので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

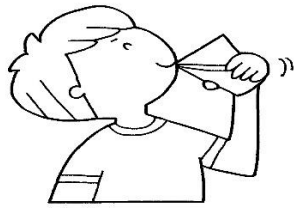
夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう
朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

☆作ってみよう！ おすすめレシピ　☆ とりにくのみそマヨ焼き　～ 7/11 小学校こんだてより～

〈材料 作りやすい量･4人分〉
- ･鶏もも肉切身･･･200g
- ･にんにく･生姜･･･適量（チューブのもの）
- ･酒･･････小さじ1　･砂糖･･･大さじ1
- ･しょうゆ･･････小さじ1と 1/2
- ･マヨネーズ････大さじ1
- ･白みそ･･････小さじ1
- ･ごま油･･････小さじ 1/2
- ･白すりごま･いりごま･･･適量

（漬けダレ）

〈材料　作りやすい量・４人分〉
①漬けダレの材料を全て混ぜ合わせる。
②鶏肉を 30 分程度漬け込む。
③フライパンに油をひき、②の鶏肉を焼く。