

7月 給食だより

令和6年7月
茂原市学校給食センター 中学校

待ちに待った夏休みまであと少しとなりました。暑い夏は夏バテに注意が必要です。夏バテとは暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けず、元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣や食生活が重要です。

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



食の体験を広げよう！



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？
野菜の栽培、観察をする、家族の食事作り、配膳、後片付けを手伝うなど、
できること、やってみたいことを見つけて挑戦してみましょう。



夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家庭の仕事には、食事作りの他にも洗濯をしたり、掃除をしたりするなど、さまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも生活を振り返り、家庭の中で自分のできることを、探しましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめてみましょう。

長い夏休みだからこそ有意義に過ごしてください。

家族のために
食事をつくる



食事の片づけ
をする



ごみ出しをする



☆作ってみよう！ おすすめレシピ ごぼうサラダ☆ 中学校献立 7/18レシピ

〈材料 4人分〉

・ごぼう	2/3 本	
・きゅうり	1/3 本	
・にんじん	1/3 本	
・コーン缶	1/3 缶	
・ごまドレッシング	大さじ 2 強	
・白いりごま	小さじ 1 強	
A {	・しょうゆ	小さじ 1 強
	・砂糖	小さじ 1 強
	・塩	ひとつまみ

〈作り方〉

1. A は、レンジで15～20秒加熱して冷ます。
2. ごぼう、にんじんは食べやすい長さの千切り、きゅうりは輪切りにしておく。ごぼうは切ったらすぐに水に5分程さらし、あくを抜く。
3. 2を茹でて水冷し、水気を絞ってコーンと合わせ、冷蔵庫でよく冷やす。
4. 1とごまドレッシングを混ぜ合わせる。
5. 3に4をかけ、ごまを振ってよく混ぜる。

☆ごぼうは酢水に1分程度さらすことで、白く仕上げることも出来ます。
ごまドレッシングにAを加えることで、一味違った味でおいしく食べられます。他の野菜にもよく合うので、お好みの野菜や旬の野菜で楽しんでください。