



8月 給食だより

令和2年(2020年)
水戸市立学校給食共同調理場



今月の給食目標
生活のリズムを調えよう



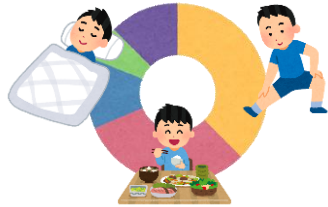
8月8日から夏休みが始まります。学校が休みになると早寝・早起きなど生活のリズムが乱れ、暑さも重なることにより、体調を崩しやすくなります。夏休みこそ、早起きして朝の太陽の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、健康な体や脳の発達のために、夜は早めの就寝を心がけ、十分な睡眠を確保し、夏休み明けも元気に過ごせるようにしましょう。

暑い夏を元気に過ごすためのポイント！

1日3食きちんと食べよう

おやつを食べ過ぎてその後の食事をしっかり食べられないことや、夜更かしをして次の日の朝ごはんを食べられなかったことはありませんか。

きちんと食事をとらないと、生活のリズムが崩れる原因になります。



水分補給はこまめに少しずつ

みなさんは暑い時に何を飲みますか？夏はたくさん汗をかくため、意識して水分補給をすることが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、のどの渇きを感じる前に、少しずつゆっくりに飲むようにしましょう。



おかずもそろえて食べよう

暑くなると、そうめんなど冷たくてあっさりしたものばかりを食べる人もいます。肉、魚、野菜などのおかずが不足すると、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。栄養素の偏りは、夏バテにもつながります。



冷たいもののとりすぎに注意

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きを弱め、食欲がなくなる原因になります。また、冷たいものは甘さを感じにくく、思いがけず砂糖のとりすぎにもつながります。



旬の野菜を食べよう

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、オクラなど夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。いろいろな野菜を食べて、夏に負けない元気な体を作りましょう。



夜更かししない

睡眠のリズムは、「朝の太陽の光を浴びること」で整うといわれています。寝る2時間前には、スマートフォンやテレビなどの電子機器の利用を控え、決まった時間に布団に入るようにしましょう。



正しい食習慣は 給食をお手本に！ 夏休みも牛乳を飲みましょう！

牛乳を飲んでカルシウムを貯金しよう

骨の丈夫さを表す骨量は、10代にどんどん増加しますが、大人になると骨量を増やすことが難しくなります。今の時期にしっかり骨にカルシウムを貯金をして、丈夫な骨をつくりましょう。



牛乳で熱中症を予防しよう

やや激しい運動をした後に牛乳を飲むという習慣を続けると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になるため、熱中症の予防に有効だといわれています。また、運動後2～3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉をつくる働きを助けてくれることも知られています。



夏バテにはスタミナごはん！真夏のガパオ風ライス

1人あたり
エネルギー 630kcal / 食塩相当量 1.6g

○材料(4人分)		○作り方	
豚ひき肉	350g	①	ピーマン、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
ピーマン(緑・赤・黄)	各1個	②	フライパンにごま油をひき、しょうが、ニンニクを炒める。
玉ねぎ	1個	③	香りがたったら、玉ねぎ、にんじんを入れ、火が通るまで炒める。
にんじん	1/2個	④	ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
卵	4個	⑤	ピーマンと調味料を入れ、火が通り、味がなじむまで炒める。
ご飯	茶碗4杯	⑥	目玉焼きをお好みの固さで作る。
しょうが・ニンニク	少量	⑦	ご飯をよそい、具材をかけて、目玉焼きを添える。
ごま油	少量		
しょうゆ	大さじ2		
オイスターソース	大さじ2		
カレー粉	小さじ1		
鶏ガラスープの素	小さじ2		

※ 大人はニンニクを多めにしたり、トウガラシを入れたりするのもオススメです！

* 共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。6月22日(月)～7月17日(金)までの106件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。