

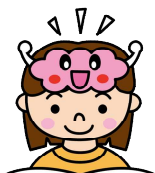


もうすぐ夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、次のことを意識しましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ・夜ふかしせず、早寝早起きを心がける。
- ・朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、夏休みの宿題や勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする

- ・のどが渇いたと感じる前にこまめに飲みましょう。



あま 甘くないもの、
カフェインを
ふく 含むもの



3 おやつとり方に気をつける

- ・まずは朝昼夜の食事をしっかり食べること。おやつは時間を決めて冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ・給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



【ツナそぼろ】 給食メニューから

〈 材料 〉 5人分

ゆで干し大根	20g	・淡口しょうゆ	10g
・ツナ缶	70g	・濃口しょうゆ	5g
・青しそ	5g	・さとう	8g
・油	少々	・酒	5g
		・いりごま	6g

〈 作り方 〉

1. ゆで干し大根は水で戻したあと絞って、1cmの長さに切る。青しそは粗みじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ゆで干し大根、ツナ缶、青しその順に入れて炒める。
3. 2に調味料とごまを加え、火が通り、味がついたら出来上がり。

※ごはんが進むおかずです。給食でも人気があります。簡単にできますので、ご家庭でも作ってください。

