



常滑市給食だより

7月号



望ましいおやつについて考えよう

暑い季節となりました。冷たいものや甘いおやつにとりすぎに注意しましょう。のどがかわいたら、お茶か牛乳、水を飲むようにしましょう。夏を乗り切るには食生活が重要です。食生活で気をつけることをまとめました。

暑い夏を元気に過ごすためには

冷たいおやつに注意

ジュースやアイスクリームなど、冷たい食べものや飲みものばかり食べたり、飲んだりしていると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまいます。特に寝る前は控えるようにしましょう。



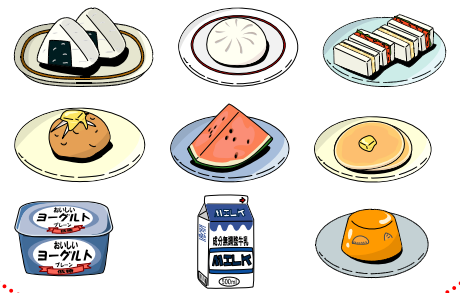
カルシウムやビタミンをたっぷりとろう

カルシウムやビタミンの仲間が足りなくなると、疲れやすくなります。一日にコップ2杯は牛乳を飲みましょう。



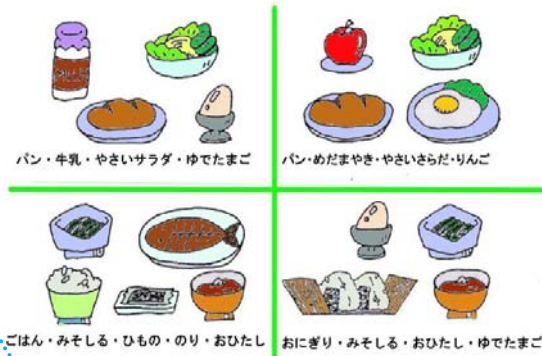
おやつは食事を補うものです

おやつは、お菓子だけではありません。おにぎり、焼き芋、果物、牛乳や乳製品などもおやつになります。おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。



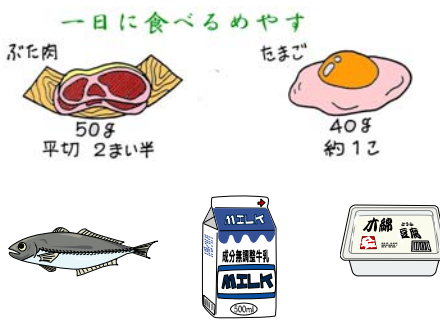
一日のスタートである朝食を必ず食べよう

休みの間の生活は不規則になりがちです。一日3回食事をとり、規則正しい生活のリズムを身につけましょう。



たんぱく質をとろう

そうめんや冷や麦だけでは栄養不足になります。めん類を食べるときは、牛乳・肉・魚・卵・豆腐・夏野菜を使った具もいっしょに加えましょう。



夏野菜を食べよう

野菜には体の免疫力を高めてストレスをやわらげたり、皮ふを強くするはたらきがあります。毎日食べるといいですね。



ビタミンCが不足すると



とこめちゃんと郷土を味わおう！「愛知を食べる学校給食の日」

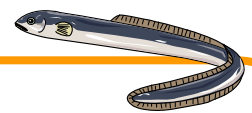
6月18日、片岡市長をはじめ教育委員会関係者が三和小学校の児童と愛知県や知多半島の産物を味わいました。



16日(金)



地元の食材で作ってみよう



ひつまぶし

材料(4人分)	
ごはん	適量
うなぎ蒲焼	100g
酒	10cc
みりん	10cc
しょうゆ	30cc
三温糖	25g
刻み海苔	適量

作り方

- ①うなぎの蒲焼は短冊に切る。
- ②調味料を合わせて①のうなぎを煮る。
- ③ごはんとうなぎを混ぜて、刻み海苔をのせる。

ひつまぶしとは名古屋を中心とした濃尾地方の郷土料理です。鰻が細かくカットされていて、お櫃のなかでたれを回しかけて「まぶす」ので「ひつまぶし」の名がついています。