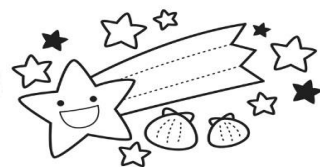
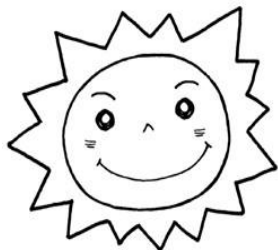


給食だより



北本市立北小学校
(家庭数配布)

1学期もあとわずかになりました。この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。3食の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。



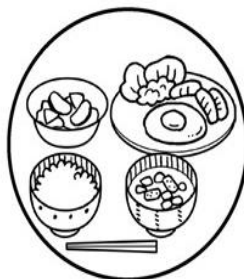
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

夏休みも
「早寝」「早起き」
「朝ごはん」
を忘れずに！



大切な夏の水分補給

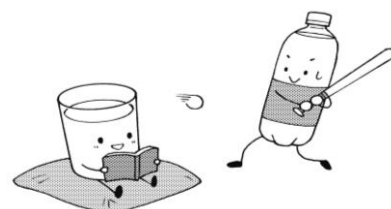
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



避けてほしい 7つのこ食

ひとりで食事する
「孤食」のほかにも
避けてほしい「こ食」
があります。

孤食

ひとりで食
べる



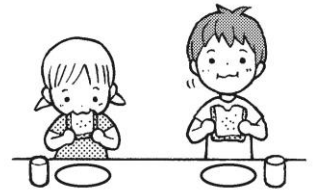
個食

それぞれ違
うものを食
べる



子食

子どもだけで
食べる



固食

同じものばか
り食べる



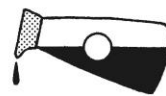
小食

必要以上に
食事の量を
減らす



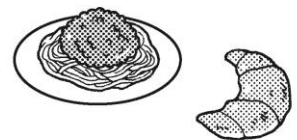
濃食

濃い味つけ
のものばか
り食べる



粉食

小麦粉でつく
られたものば
かり食べる



給食 レシピ紹介



鶏肉のバーベキュー ソースがけ

《材料》	4人分	切り方・処理
鶏むね肉	8枚	40g位観音開き
しょうゆ	大さじ2	下味
酒	大さじ1	下味
片栗粉	大さじ8	
揚げ油	適量	

カレー粉	小さじ1	} バーベキュー ソース
ケチャップ	大さじ5	
ウスターソース	大さじ3	
酢	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ2	
水	大さじ6	

《作り方》

- ①ソースの材料をを煮立たせ、バーベキューソースを作る。
- ②下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし揚げる。
- ③揚げた鶏肉にバーベキューソースをかける。

バーベキューソースにカ
レー粉を入れることでスパイ
シーになります。ごはんでも
パンでも合う、おかずです。