

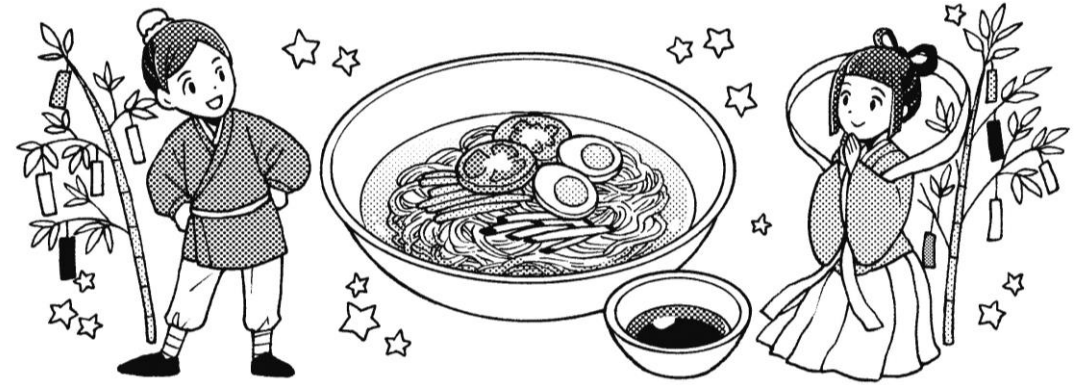
給食だより 7月号



北本市立北小学校
(家庭数配布)

つくってみよう! 七夕に具だくさんそうめん

7月7日は七夕です。七夕の行事食であるそうめん野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具だくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

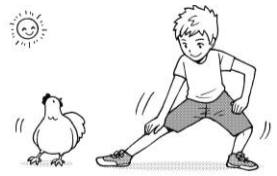


気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを!

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p>
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p>

夏休みも「早起き」「早寝」「朝ごはん」を忘れずに!



豚肉とかぼちゃの カレー炒め

材料	分量	切り方・処理	作り方
かぼちゃ	200g	1cm厚さ いちょう切り	①かぼちゃとじゃが芋は素揚げする。 ②フライパンに油を熱し、肉を炒める。 ③玉ねぎとエリンギ炒める。 ④①を入れ混ぜ合わせ、ごまを加える。
じゃがいも	中1個	1cm厚さ いちょう切り	
揚げ油	適量		
豚肉	150g	小間切り	
エリンギ	中1本	短冊切り	
玉ねぎ	中1個	1cm厚さ くし切り	
しょうゆ	大さじ2		煎る
砂糖	大さじ1		
日本酒	小さじ1		
カレー粉	小さじ1		
油	大さじ1		
白ごま	大さじ1		

夏が旬のかぼちゃを使ったメニューです。暑い夏にぴったりなスパイシーな味付けです。

飲み物の砂糖の量はどのくらい?

水分補給に清涼飲料水ががぶがぶ飲んでいる人はいませんか?のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。糖分のとりすぎは、虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水や麦茶、牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。

<p>オレンジジュース 500mL</p> <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p> <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p> <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>炭酸飲料 500mL</p> <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

*スティックシュガーは1本3gです。