



# 給食だより



HPIは  
こちらから



門川町学校給食センター

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のたるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



## 気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



## めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

## Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

**A.** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



やってみよう！



## 炊飯器で米を炊く

使う器具：計量カップ（1合180mL）／ボウル／ざる

- ①米用の計量カップに米を入れて、すり切りにしてはかる。この時、押さえつけたり揺すったりしない。
- ②ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てる。軽く混ぜながら、3～4回水をかえて洗う。
- ③ざるに取って水を切る。
- ④炊飯器の内釜に米と、米の分量の目盛りに合わせて水を入れる。
- ⑤スイッチを入れて、炊けたらすぐにかき混ぜる。

※多くの炊飯器の普通炊きは、吸水や蒸らしの時間も含んでいるので、すぐに炊飯を始めたたり炊き上がった後にすぐ食べたりできます。

## 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたい

ことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

