

# しよくいく 食育だより

新潟市立内野小学校

## いよいよ 給食が再開します!

その1

### 夏の疲れをとろう!

まだまだ残暑の厳しい日があります。夏の疲れが残っている人はいませんか？  
生活のリズムをとりもどし、体調を整える方法をお知らせします。

#### 寝起きが悪く 午前中がだるい

早起き・朝ごはん  
夜ふかしの習慣が続いていませんか？生活リズムを整え、食事は3食しっかり食べましょう。

#### 走ると息苦しく おなかが痛い

**VB1**  
ビタミンB1は気温が高いとたくさん消費され、不足すると体が疲れやすくなります。毎日の食事で意識してとりましょう。

#### 立ちくらみをする 具合が悪くなる

**ビタミン・ミネラル**が不足しています。3食しっかりとに加え、野菜や果物を積極的に食べましょう。

その2

### 朝食をしっかり食べよう

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんを食べることが大切です。食べないと、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気も出なくなります。しっかり「朝ごはん」、食べていますか？

## こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は

野菜ジュースやヨーグルトなどを口にする習慣をつけましょう。



朝はパン(菓子パン)だけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなどを食べましょう。



朝はおにぎりだけという人は

みそ汁を具たくさんにしましょう。インスタントには、野菜を加えるだけでバランスUP!



このような内容の食事をしましょう!

**主食**

**主菜**

**副菜**

+

**汁物**

みそ汁やスープなどの汁物がつくと理想的☆

**OK!**

## ロイロノートで、給食レシピ公開中!

給食で提供している料理のレシピをタブレットの「ロイロノート」アプリ内で公開しています。

<給食レシピの場所>

ロイロノート→資料箱→給食→給食レシピ  
どうぞご覧ください!

※レシピのリクエストも受け付けています。栄養教諭までお知らせください。



## \*作ってみませんか?給食レシピ\*

分量は 4人分です

### 《夏疲れにおすすめ!給食レシピ》【りっちゃんのげんきサラダ】

ハム	2枚	削り節	小パック1	①ハム・キャベツは短冊切り。にんじんは千切り。
にんじん	1/6本	塩昆布	小さじ1	きゅうりは輪切り。トマトはザク切りにする。
キャベツ	葉2~3枚	サラダ油	大さじ1	②やさいはさつとゆで、水冷し、水をきっておく。
きゅうり	1本	酢	大さじ1	③ドレッシングは泡立て器でよく混ぜておく。
ホールコーン	大さじ2	三温糖	小さじ1	④やさい・ハム・削り節・塩昆布と③を和える。
トマト	1/2個	塩・こしょう	少々	※トマトは、ミニトマト6個でも代用可能です。

☆絵本の「サラダでげんき」から生まれたメニューです。たべるとたちまち元気になりますよ!

### 《夏疲れにおすすめ!給食レシピ》【トマトと卵のスープ】

トマト	1こ	中華スープ素	小さじ1	①トマトはざく切り、とうふはさいの目、にんじんはいちょう切、
とうふ	100g	かたくり粉	小さじ1	玉ねぎは角切り、レタスは手でちぎっておく。
にんじん	1/4本	しょうゆ	小さじ2	②なべに水をわかし、中華スープの素を溶かす。
たまご	2こ	塩	小さじ1/2	③にんじん、たまねぎ、とうふ、トマト、調味料の順に加える。
レタス	葉4枚	こしょう	少々	④水溶きかたくり粉でとろみをつけてから、たまごを流し入れる。
たまねぎ	1/2個	水	500cc	⑤最後にレタスを加える。

☆トマトは加熱するとうまみが増します。レタスは最後に加え、食感&彩りよく仕上げましょう!