

# きゅうしよくだより

仙台市立袋原小学校  
H30年 夏休み号

夏休み前の給食もあとわずか、これから約1ヶ月の長い夏休みに入ります。楽しい思い出があふれる夏休みとなるように、健康に気をつけてお過ごしください。

## 夏を元気に過ごすための3つのポイント

夏は体力が落ちる時期です。睡眠、食事、適度な運動と日頃から生活リズムが大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

### ① 1日3食をとり、夏を乗り切るスタミナを身につけよう。

ビタミンB1を多く含む食材を

夏野菜をとりこんで

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB<sub>1</sub>を補給しましょう。

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれるので、体においしくてやさしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン!

○チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣 ➡ カレー粉

○冷しゃぶ、冷奴、サラダ ➡ 梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ

○スープや煮物、あんかけなど ➡ 片栗粉でとろみをつけて、ツルンとしたのどごしを。



### ② 水分補給を十分にしましょう。

子供は大人よりも多くの水分を必要とします。夏は特に、体内の水分が汗や尿となってたくさん出るので水分補給は欠かせません。食事で水分を補える汁物の料理がおすすめです。飲み物は水や麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。



### ③ 睡眠時間をちゃんととりましょう。

夜更かしをすると、必然的に睡眠不足になってしまいます。睡眠不足になると疲れやすくなったり、食欲がわかないことや集中力が続かないなどの影響が出てきます。一日の生活リズムをしっかりと。



## 保護者の方へ ご連絡



- 給食用白衣の洗濯など、保護者のみなさまのご協力に感謝いたします。夏休み前も最後の給食当番だった児童が、給食着を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけしたものを、個別面談の際などにお持ちくださいますよう、ご協力をお願いいたします。夏休み明けは、8月28日(火)から給食がスタートします!

# 給食参観・試食会がありました

6月に1学年PTA行事給食参観・試食会がありました。95名の保護者のみなさんご参加しました。



今野教頭の、給食に関する話を熱心に聞いています。

給食時間の様子を参観しています。

保護者のかたが子供に声をかけている様子です。子供たちは、とても嬉しそう。

## 参観・試食会の感想

- ・家とは違って、どんどん食べていて残すことなく驚きました。
- ・温かい給食でありがたい。
- ・子供の様子がよく分かり、自宅での食事の参考になりました。
- ・シンプルな味付けでとてもおいしかった。
- ・もう一品おかずがあると飽きずに食べられると思う。
- ・子供と一緒に食べられれば、なお良かった。
- ・子供たちの給食当番の様子も見ることが出来て良かった。
- ・学校では苦手なものも頑張っているようなので安心しました。
- ・小魚の料理は、なかなかやらないので、給食で出されていて良かった。
- ・衛生面でも気をつけてくださっているのが親としては嬉しい。あまり食べない娘がおかわりしている姿に感動した。

★その他たくさんのご意見ありがとうございました！！

## 給食参観・試食会のレシピを紹介します！

### 「大豆と小魚のまるごと揚げ」



#### ☆材料（4人分）

ゆで大豆（缶詰でも可）	90g
片栗粉	小1
煮干し（かたくちいわし）	30g
さつまいも （1.5cm角）	小1/2本
揚げ用油	適量
白いりごま	大1/2
上白糖	大1+1/2
しょうゆ	大1/2
みりん	大1

#### ☆作り方

1. さつまいもを切ったら、水につけて、ペーパータオルで水分をとる。
2. 180度の油で揚げる。
  - ①さつまいも素揚げ。
  - ②大豆に片栗粉をまぶしたものを揚げる。
  - ③小魚素揚げ。
3. フライパンに調味料を入れ加熱し、ブツブツと泡が出てきたら、2を全部加える。
4. 最後に、乾煎りした白ごまを入れてできあがり！