

給食だより

夏休み号

令和 7 年 7 月 18 日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊一
栄養士 南 由紀子

夏休み中の食生活意識したい 4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。健康で楽しい夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、夏の食事のポイントをお知らせします。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うものがおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



じゃがまるくん

材料 (10個分)

じゃがいも	550g
牛乳	100ml
プロセスチーズ	100g
しお/こしょう	少々
片栗粉 (1)	40g
片栗粉 (2)	25g
揚げ油	適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、一口大の大きさに切り、レンジでやわらかく加熱します。熱いうちにつぶし、しお・こしょう、片栗粉 (1)、牛乳を混ぜます。牛乳は固さを見て、丸く形作れる位に加えます。
2. チーズは1cm角位に切り、1のじゃがいもに混ぜます。
3. 2を10等分にし、丸くまるめて周りに片栗粉 (2) をしっかりまぶします。
4. 全体がひたる位のたっぷりの油できつね色に揚げます。

おかしなお菓子な目玉焼き

材料 (5個分)

水	80ml
粉寒天	2g
さとう	25g
牛乳	120ml
バニラエッセンス	少々
黄桃缶 (ハーフ)	5枚
マドレーヌカップ	5枚

作り方

1. 牛乳は電子レンジで温めておきます。(人肌でいい)
2. 鍋に水を入れ寒天をふりいれてふやかします。
3. 火にかけ寒天をこがさないように、かきまぜながら煮とかします。さとうを加えふつとしたら牛乳を加えよく混ぜます。火を止めてバニラエッセンスを加えます。
4. マドレーヌカップの真ん中に黄桃缶を入れて上から3を注ぎます。
5. あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、固まったらできあがり。



* 7月の産地情報 *

米…青森県「まっしぐら」 豚肉…茨城 鶏肉…宮崎 さわら…韓国
ホキ…ニュージーランド 玉ねぎ…練馬・群馬 人参…千葉 大根…北海道
冬瓜…静岡 じゃがいも…茨城 キャベツ…群馬 小松菜…練馬
にんにく…ピーマン・なす・おくら…芹澤農園

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

