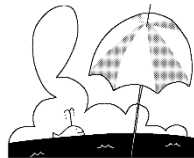


給食だより



令和4年度
八千代市学校給食センター
【夏休み号・小学校版】

もうすぐ待ちに待った夏休みです。長い休みになりますが、今までと同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけてください。そして楽しく、有意義な夏休みを過ごして、2学期からも元気いっぱいな生活が送れるようにしましょう。

暑い夏を元気に過ごすための 3つのポイント！！



1日3食、栄養バランスよく食べよう



朝・昼・夕、栄養バランスのよい食事をきちんととりましょう。朝食抜きなどにならないように気をつけましょう。暑さで食欲がない時は、かんきつ類の果物や梅干しの酸味、カレー粉などを使用するのがおすすめです。



水分補給は、こまめにしよう



脱水症状を防ぐためにも、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。普段は水や麦茶、牛乳で水分補給をしましょう。汗を多くかく時は、薄めたスポーツ飲料など、塩分を含むものがよいでしょう。



夏野菜を食べよう

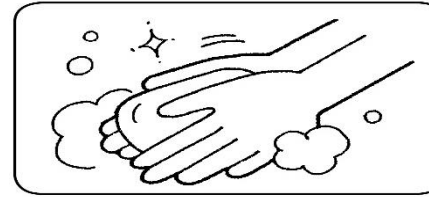


夏が旬の野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンC、体にこもった熱を外に出す効果があるカリウムなどが豊富に含まれています。

夏場に起きやすい食中毒に注意！！

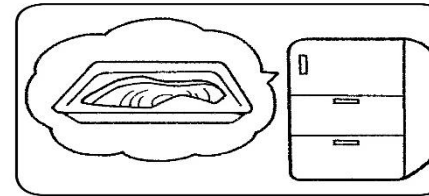
食中毒予防の3原則

つけない



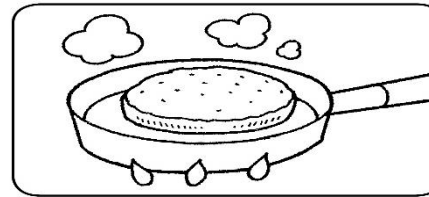
手には雑菌がついています。石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

市内統一コーナー

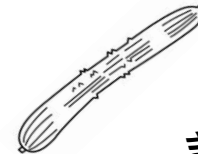


野菜パクパク 元気モリモリ



きゅうり

きゅうりは、ナトリウムを排泄させるカリウムの働きにより、利尿を促し、体のむくみや疲労回復の効果があります。夏野菜のひとつなので、たくさん食べて夏バテしないようにしましょう。



おすすめ給食レシピ

きゅうりの土佐漬け

～作り方～

- ① きゅうりは小さめの乱切りにして、ふり塩をする。
- ② しょうがをみじん切りにする。
- ③ Aを火にかけ、みりんを煮切り、さましておく。
- ④ きゅうりの水分を切り、Aと合わせる。
- ⑤ ④とかつおぶしとごまを混ぜて、器に盛る。

～材料(4人分)～

- きゅうり.....1本(100g)
- 塩.....少々
- A { しょうが.....ひとかけ
- しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....小さじ1
- 白いりごま.....小さじ1強
- かつおぶし(糸削り)....3g

※給食では、きゅうりもゆでて、さましてから調理しています。

生のまま味噌をつけて食べたり、サラダ、かっぱ巻き、漬物、ピクルス、酢の物などいろいろな料理に使われ、日常的に親しまれています。給食でも様々な味付けで調理しますが、土佐漬けも人気メニューのひとつです。

市教研給食部会では、「野菜パクパク 元気モリモリ」というコーナーで、八千代市の農産物について紹介しています。