

お家の人と一緒に読みましょう

# 給食より

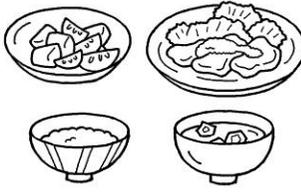


富谷市学校給食センター  
令和3年度 夏休み号

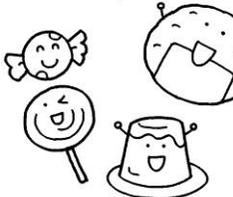
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p> 	<p>早寝や早起きをしよう</p> 
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> 	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> 

見直そう！  
間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう

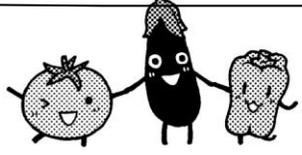


時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

### 「ラタトゥイユ」



夏野菜で作ってみてね。  
南フランスの煮込み料理だよ！

《材料》4人分  
夏野菜(なす・ズッキーニ・ピーマンなど) … 数種類合わせて150g (角切り)  
たまねぎ…160g (角切り)  
トマト …130g (皮むきしておく)  
鶏肉 …120g (2cm角切り)  
にんにく…1かけ (みじん切り)  
オリーブオイル…3g  
赤ワイン…4g  
トマトケチャップ…40g  
砂糖…2g      中濃ソース…8g  
コンソメ…3g  
塩・こしょう…少々 (乾)バジル…少々

《作り方》  
① 材料は、食べやすい大きさに切る。  
② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、にんにくと鶏肉を炒め、たまねぎ、夏野菜(ズッキーニ・なす・ピーマンなど)を炒める。  
③ ざく切りにしたトマトと調味料を入れてふたをして、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。(野菜から出る水分だけで煮る。ただし、水分が少ない場合は、水を少し加えて煮てもOK。)  
④ 塩・こしょうで味をととのえて、バジルを散らして出来上がり。

## 熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

## 学校給食の栄養について

学校給食では、小中学校の児童生徒が一日に必要な栄養量のおよそ1/3を、特に家庭の食事では不足しがちなカルシウムは、栄養量の50%を摂取できるようにしています。

富谷市では、文科省で定めた学校給食摂取基準に基づき、安全で、おいしい給食になるよう、献立を作成しています。

1日に必要な栄養量を100とした場合の学校給食の割合

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
33	13.20%	20.30%以下	50	33	40	40	40	33

1日に必要な栄養量の1/3