

きゅうしょくだより

令和6年度 夏休み号

亀岡市立学校給食センター
TEL 0771-24-3833

いよいよ夏休みが始まります。今年は平年より厳しい暑さの夏になりそうです。暑い夏を元気に過ごすためには、「規則正しい生活」と「バランスの良い食事」が何よりも大切です。元気に楽しく夏休みを過ごすために、食生活のポイントを確認しましょう。

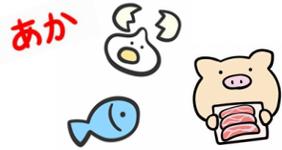
げんき なつやす す 元気に夏休みを過ごすためのポイント

げ



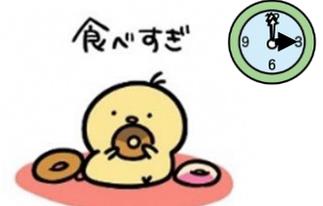
元気に過ごすために、1日3食しっかり食べましょう。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

ん



たんぱく質をしっかりとりましょう。夏は冷たくさっぱりしたものばかりを食べてしまいがちですが、肉や魚なども食べて夏バテを予防しましょう。

き



おやつを食べすぎに気をつけて、時間と量を決めてから食べましょう。

に



肉や魚などの生ものや生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べましょう。

な



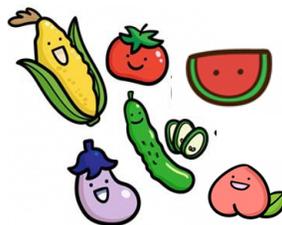
栄養バランスの良い食事のために、好き嫌いせず、なんでもおいしくいただきます。

つ



冷たいものはほどほどに食べましょう。とりすぎはおなかをこわします。

や



旬の野菜や果物を食べましょう。ビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。

す



飲み物は水かお茶でこまめに水分補給。できれば牛乳(乳アレルギーのある人は豆乳)も1日1回は飲みましょう。

み



家族みんなで集まって、たのしく食事をしましょう。また、食事の準備などのお手伝いにもチャレンジしてみましょう。



夏休みのおすすめレシピ



焼き肉サラダ

<材料> 4人分

牛肉	100g	にんじん	60g
砂糖	小さじ1と1/3	キャベツ	140g
濃口しょう油	小さじ1と1/3	小松菜	45g
みりん	小さじ2/3	(水菜・壬生菜でも OK)	
にんにく	少々	緑豆もやし	100g
土生姜	少々	系こんにゃく	80g
		砂糖	小さじ1と1/3
		酢	大さじ1
		ごま油	小さじ2
		濃口しょう油	小さじ2と2/3
		白いりごま	大さじ1



<作り方>

- ① にんじん、キャベツはせん切り、小松菜は2cm幅に切る。もやしは食べやすいように切る。系こんにゃくは2cm幅に切り、水でサッと洗う。
- ② 小鍋に1.5cm幅に切った牛肉、すりおろしたしょうが、にんにく、Aの調味料を入れフタをして中火にかけて蒸し煮にし、火が通ったらフタを取り、煮汁を炒りつけて火を止め冷ましておく。
- ③ ①のにんじん、もやしを鍋に入れ、ひたひたの水を入れ火にかける。煮立ったらキャベツ、系こんにゃくを加える。にんじんが煮えたら、小松菜を加え歯ごたえを残してゆでる。ザルにあけて流水をかけて冷まし、水分を絞る。
- ④ ③と②の牛肉、Bの調味料と白いりごまで和える。

たんぱく質と野菜どちらもとれてボリューム満点！
さっぱりとした味付けなので暑い夏にもぴったりです。

