



伯耆町立学校給食センター
はくまいちゃん

学校給食だより

令和2年度7月号
伯耆町立学校給食センター

夏休みが近づいてきました。楽しい夏休みにするために、1日3回の食事をバランスよく食べて、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント



朝ごはんは必ず食べましょう。

- ★一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。
- ★朝ごはんを抜くと熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ★ビタミン類をしっかり含み、水分補給にも役立ちます。
- ★夏が旬の果物や野菜には体を冷やす効果があります。



こまめに水分を取りましょう。

- ★ジュースではなく、水やお茶をこまめに飲みましょう。
- ★汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。



冷たい物はほどほどにしましょう。

- ★アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- ★温かい料理や飲み物を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



おやつの上手なとり方 4か条

1. 食べ過ぎない

食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。



2. 時間を決める

だらだら食べたり飲んだりしているとむし歯になりやすくなります。食べた後は歯をみがきましょう。



3. 食べる量を決める

お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。



4. 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは心の栄養にもなります。



今月のレシピ

～揚げどりのレモン煮～

材料 (4人分)

・鶏肉もも	240 g	・砂糖	大さじ1
・酒	小さじ1 ☆	・こいくちしょうゆ	小さじ2
・塩	少々	・レモン汁	大さじ1/2
・片栗粉	適量	・揚げ油	

作り方

- 鶏肉ももを2cm角に切り、酒と塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして衣をつける。
- 油を熱し、鶏肉を入れたらカラッとなるまでじっくり揚げる。
- 鍋に、☆の砂糖、しょうゆ、レモン汁を入れ火にかける。
- ③が煮立ったら、②の鶏肉を加え、からめる。

レモンを使ったさわやかな味付けで食欲アップ