



ぼくまちょうがっこうきゅうしょく
 伯耆町学校給食キャラクター
 伯まいちゃん

がっこうきゅうしょく 学校給食だよ!

令和5年度7月号
 伯耆町立学校給食センター



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには



あさ ひる ゆう しょく きそくただ
 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

はやね はやお にちちゅう からだ うご
 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

しゅしょく しゅさい ぶくさい
 主食・主菜・副菜をそろえた
 食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

つめものとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

すいぶんほきゅう ころも
 こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

なつ えいよう そ おお ふく た もの
 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ぶたにく げんまい はいがまい だいず
 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

やさい くだもの るい
 野菜、果物、いも類など



バンサンスー



【材料】5人分

- ・はるさめ 15g
- ・きゅうり 1本
- ・ハム 4枚
- ・卵 1個
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 少々

A

「バンサンスー」の「バン」は中国語で「和える」、「サン」は、数字の「3」、「スー」は、「糸のように細く千切りにする」という意味があります。

バンサンスーはさっぱりとしていて、食欲が落ちやすい暑い時期におすすめの料理です!

【作り方】

- ① はるさめはゆでて、ザルにとる。冷水で冷まして水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② 卵に砂糖、塩少々(共に分量外)を加え混ぜ、薄焼きにして千切りにする(錦糸卵)。
- ③ きゅうりとハムは千切りにする。
- ④ ①～③をAの調味料で和える。