



給食だより



令和3年7月号
信濃県立学校給食センター

元気に過ごそう！夏休み♪

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。



<p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p>	<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

熱中症に気を付けよう！ 水分のとり方 3択クイズ

Q1 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分できている？

① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい文章はどれ？

① のどがかわいたときにだけとる。
② 1日1回、食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは？

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい水分のとり方は？

① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後のがぶ飲みする。
③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1.②体重の半分以上が水分できている。
Q2.③のどがかわいた時や、運動に関係なく、こまめにコップ1杯位の量をとる。 Q3.①スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになる。
Q4.②汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい。 Q5.①運動中もこまめに1杯くらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする。

今月のレシピ 豚肉のかりん揚げ

【材料】 4人分

- 豚肉もも…250g
- しょうゆ…大さじ1
- 食塩…少々
- しょうが汁…1かけ分
- 酒…大さじ1
- かたくり粉…大さじ3
- 揚げ油…適量

【作り方】

- 豚肉は、1.5cm角×4cmのスティック状に切る。(角切りでもよい)
- ①にAを加え、下味をつける。
- ②にかたくり粉をまぶして、170℃の油で揚げる。
- 鍋にBを煮立たせ、揚げた③をからめる。