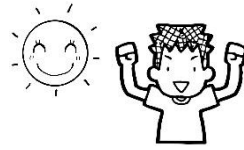




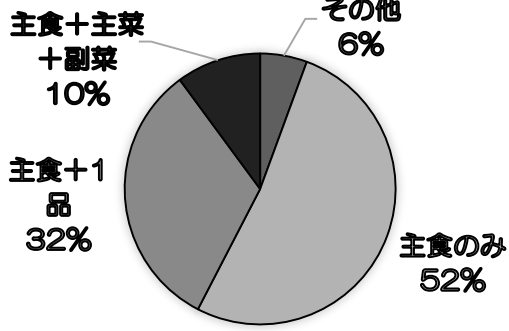
## 夏ばてしない食生活を考えよう!



### ～その1 バランスの整った朝食を食べよう～

4月に実施した食生活アンケートでは、朝食で主食しか食べない人が、半数でした。夏を元気に過ごすために、朝からバランスをととのえて食べましょう。

#### 朝食の内容 (4～6年生)



4月実施食生活アンケート (202名回答)

#### ～朝食をステップアップ～

- ①主食 (パワーの源)  
↓
- ②主菜 (筋肉や血の源)  
↓
- ③副菜 (体の調子を整える)



### ～その2 こまめに水分を補給しよう～

みず や麦茶でこまめに 水分補給。おやつや 食事でも牛乳も飲める といいわね!



夏野菜や くだもの、汁物でも 水分補給ができるよ。

### ～その3 おやつは栄養・量・時間を考えよう～

おやつは、あまいジュースやお菓子だけではありません。おにぎりや果物もあります。スポーツをする人には、3食をおぎなう大切な食事になります。体のことも考えて食べてください。

#### おやつを目安の量



#### こんなおやつもどうぞ!



牛乳や小魚にはカルシウムがたくさんあり、骨や歯を丈夫にしてくれるんだって。

## 夏休みに朝食を作ろう!

### 4年生が夏休みの宿題で、朝食作りをします

4年生は、1学期に「朝食」の食育に取り組みました。朝食の大切さを考え、簡単な朝食作りをしました。

夏休み、ぜひ、ご家族で朝食作りに取り組んでいただけたらと思います。



#### 作ってみよう! 給食レシピ

#### いかの松笠揚げ

(材料 4人分)

- ・いか切り身 50g 4枚
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 1/3カップ
- ・揚げ油
- 〔さとう 大さじ2〕
- 〔しょうゆ 大さじ1〕
- 〔酒 小さじ1〕
- ・白いりごま 大さじ1

(1人あたり栄養量) エネルギー 146kcal

たんぱく質 9.7g 塩分 1.0g

(作り方)

- ①いかは、松笠のように切れ目を入れておく。
- ②いかに酒をまぶし、でんぷんをつけて揚げる。
- ③カッポ内の調味料を煮立てて、タレを作る。
- ④揚げたいかに、タレをからめる。
- ⑤ごまを炒り、④にちらす。

9月の新献立です。