

給食だより

7月
舞鶴市立吉原小学校

～7月3日にまるごときょうとの日
の給食を実施しました～



佐波賀大根、
きゅうりの和え物

京都府南丹市で製造

舞鶴港であがったスズキ
万願寺甘とうで作ったソース



舞鶴産コシヒカリ

舞鶴で育った玉ねぎ、
かぼちゃ、舞鶴わかめ
市内で製造された平天、豆腐

万願寺ソース (1人分)

- | | | |
|----------|-------|----------------------|
| ・万願寺甘とう | 5 g | ① 万願寺甘とう、にんにく、土しよ |
| ・にんにく | 0.2 g | うがをそれぞれみじん切りする。 |
| ・土ししょうが | 0.6 g | ② 鍋にしょう油、砂糖、トウバンジャン、 |
| ・しょう油 | 4.5 g | 食酢、水を入れて加熱し、ソースを |
| ・砂糖 | 3 g | つくる。 |
| ・トウバンジャン | 0.1 g | ※ 魚だけでなくどんなものにもあう |
| ・食酢 | 2 g | 万能ソースですよ。 |
| ・水 | 10 g | |



～夏を元気に過ごすために！！～

暑い日が続くと、体が疲れやすくなったり食欲がなくなったりして、夏バテすることがあります。夏を元気に過ごすために、気を付けることは、

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体は疲れやすくなります。朝寝坊をして、朝食を抜くことがないようにしましょう。

また、栄養のバランスを考えて3食きちんと食べることが大切です。

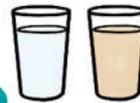
こまめに水分をとる

タイミング



「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水か麦茶がよい。
汗が多く出たときには
スポーツドリンクも有効。



種類

暑い夏は汗を多くかくので、体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。のどがかわいた時ではなく、かわく前からこまめに水や麦茶で水分をとりましょう。

量



1回コップ1杯ほどを何回かに分けて少しずつ飲む。

5～15℃が最適。
冷やしすぎないようにする。



温度

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎたり、だらだら食べたりすると、食事がしっかりとれず、栄養がかたより、だるさの原因になります。

また、冷たいものとり過ぎは、体調をくずすことがあるので気をつけましょう。

おやつを食べる時間や量をきめましょう。

歯みがき習慣
自分の歯は自分で守ろう

