

# 給食もりもり 元気いっぱい



新宮町立立花小学校 給食だより

令和2年7月

しつど たか あつ ひ つづ いますが、なつ ぎ み ひと 夏バテ気味の人はいませんか？ あつ しょくよく 暑くなると食欲もおちや  
すくなります。なつ 夏バテをしないためにも、き そくただ せいかつ えいよう 規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることが  
たいせつ 大切です。また、『はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん』というキーワードをわす れずに、げん き あつ なつ の こ  
ましよう。元気に暑い夏を乗り越え

## なつ げん き す 夏を元気に過ごすポイント



### ★3食きちんと食べよう！



はや お 早起きをして、ちようしょく 朝食からしっかり栄養のバランスをかんが えて、きちんと3食食べましょ  
う。あつ なつ 暑い夏になると、そうめんなどつめ たく あっさりしたものをこの た 好んで食べがちですが、そう  
するとえいよう 栄養のバランスがくす 崩れてしまいます。にく さかな や さい 肉や魚、野菜などをしっかりた べ、たんぱく 質  
やビタミン、ミネラルといったえいようそ 栄養素もしっかりとるたいせつ ことが大切です。

### ★こまめに水分をとろう！



のどがかわ いたときではなく、かわ まえ 渴く前からこまめに、みず むぎちゃ すいぶん ほきゅう 水や麦茶で水分を補給しましょう。ジ  
ュースやたんさんいんりよう 炭酸飲料などは、の 飲みすぎるとさとう とうぶん 砂糖（糖分）のとりすぎになります。き  
くださいね。気を付けて

### ★冷たいものやおやつをとりすぎないようにしよう！

つめ 冷たいものをとりすぎると、おなかをひ 冷やしておなかをこわしてしまいます。また、おや  
つのた 食べすぎはしょくじ た 食事が食べられなくなる原因のげんいん ひとつです。た 食べるときはどんなものをどの  
くらいた 食べたらよ いかをかんが えて、しっかり考えましょう。



# ※給食室からのお知らせ※

7月15日(水)から8月31日(月)の期間に、給食室の改修工事を行うことになりました。この期間

の給食はお弁当を提供します。お弁当に箸はつきませんので毎日箸を持たせてください。

## ★立花小学校のおいしい給食レシピ★

### 鮭のマヨネーズ焼き

【材料】 (5人分)

- |         |      |         |      |
|---------|------|---------|------|
| • 鮭の切り身 | 5枚   | • たまねぎ  | 100g |
| A {     |      | B {     |      |
| • レモン汁  | 小さじ1 | • しめじ   | 15g  |
| • 塩こしょう | 適量   | • 冷凍コーン | 35g  |
|         |      | C {     |      |
|         |      | • マヨネーズ | 好み   |
|         |      | • 粉パセリ  | 適量   |



- ① 鮭にAを振りかける。
- ② ①に、たまねぎをスライスしたものとBをのせる。
- ③ ②にCをかけ、トースターで13分～15分ほど焼く。

アルミホイルを器にして、ひと切れずつのせて焼くと盛りつけがカンタンですよ♪

※このレシピは6月17日の給食で出したものです。

安心・安全で  
おいしい給食  
を作っていきます！

## 今年度給食室のメンバーを紹介します！

原田 瑠美さん

三船 智子さん

横内 知子さん

安部 みつるさん

濱田 鈴枝さん

※給食だよりはホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください！

※参考文献 『建学社 食育フォーラム』