

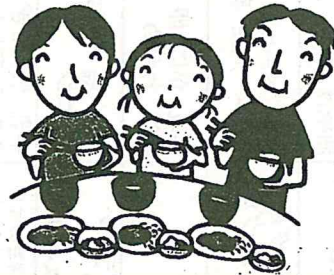
給食目標「楽しい話題で仲良く食べよう」

☆笑顔で食べて、心も体も元気にしよう！

食事は、空腹を満たすだけのものではなく、心も体も健康で元気にするために加かせないものです。しかし、どんなにバランスのよい食事でも、怒られた後やイライラした状態でストレスがあると、消化吸収が悪くなり栄養補給の役割も半減します。

食事の時間は、ゆったりした気分で楽しい話題を選び、思いやりの気持ちで過ごすとよいと思います。「幸せな気持ちは、消化を助ける」と言われ、「おいしい」と思いながら笑顔で食べると消化がよくなります。

友達や家族と楽しい話をしながら食事をする、心も体も元気になると思います。



作ってみませんか

にんじんサラダ

人気の給食メニューのひとつです。具は人参とツナ。人参は歯ごたえが残る程度に火をとおすとドレッシングと味がよくなじみ食べやすくなります。

材料 1人分

- 人参(千切り) ……35g
- ツナ ……6g
- 甘酢らっきょう ……5g
(みじん切り)
- すりごま ……3g
- しょう油 ……2g
- サラダ油 ……1g
- 酢 ……1.8g
- 砂糖 ……0.02g

食育目標「生活リズムとバランスの良い食事を知ろう」

☆心もからだもスッキリさせるためには？

朝は早起きをして朝ご飯、日中は活動して昼ご飯、夜はゆったりと夕食、そして早めに休息するという生活リズムが、体内時計とあっています。睡眠不足や不規則な食生活のままでは脳が疲れ、栄養不足となって心も体もスッキリしません。長い夏休みの生活リズムから学校生活のリズムにもどすためにも、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣と主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想的です。

☆バランスの良い食事のポイント

主食・主菜・副菜・汁物を基本に①主食を決めて ②主菜をしっかり ③副菜はたっぷり ④汁物や飲み物も用意する。

夏休みも健康に過ごしましょう！

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火をとおしましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好き嫌いを克服！夏休み中にチャレンジしてみよう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海藻には体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう</p>