

# 給食だより

2015  
7月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください

7月の栄養目標 暑さに負けない体をつくる食事をしよう

夏を元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事が大切です。

また、間食をとる機会が多くなりがちなので、**間食のとり方**に気をつけましょう。

3つのポイント

適度な量を考えよう



時間を考えよう



食べた後は、うがいや  
歯みがきをしよう



間食の摂取目安

約200kcal

間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。



くらべてみよう

市販菓子のエネルギー量



ポテトチップス  
(1袋・90g)  
約500kcal



チョコレート菓子  
(1箱・100g)  
約500kcal



シュークリーム  
(1個)  
約270kcal



プリン  
(大・1個)  
約250kcal

お血なごに小分けにして、  
食べすぎないようにしよう。



## 夏に欠かせない水分補給

暑い時期の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後。
- ・スポーツ活動時は、こまめに(約15～20分間隔)。
- ・入浴の前後。
- ・就寝前。



## 水分補給に適した飲み物は？

夏は、たくさん水分を補給する必要があるため、日常的には水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補うため、水だけよりスポーツ飲料の方が適しています。

甘いジュースは、エネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲みすぎないように注意しましょう。



## 献立紹介 揚げなすの香味あえ

〈材料 4人分〉

- なす 160g
- 揚げ油 適量
- ごま油 小さじ1/2
- 古根 一かけ
- にんにく 一かけ
- 玉ねぎ 60g
- 葉ねぎ 少々
- しょうゆ 大さじ1弱
- みりん 大さじ2/3
- 白ごま 小さじ1

〈作り方〉

- ① なすは厚めの半月切り、古根、にんにく、玉ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② なすは揚げる。
- ③ フライパンに油を熱し、古根、にんにく、玉ねぎを炒める。
- ④ 揚げたなす、調味料を入れて、最後に葉ねぎとゴマをふって出来上がり。