給食だより

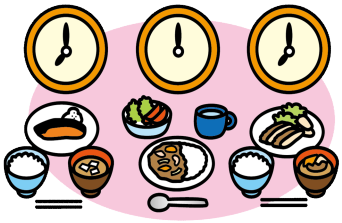
令和５年７月
佐呂間町学校給食センター
発行者：栄養教諭

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

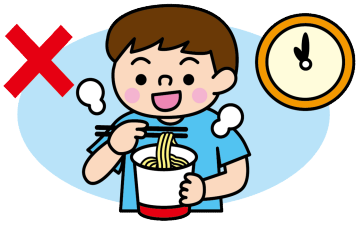
夏を元気に過ごすには

① 朝・昼・夕の３食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、２回に分けて食べるなどの工夫を。

② 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

③ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

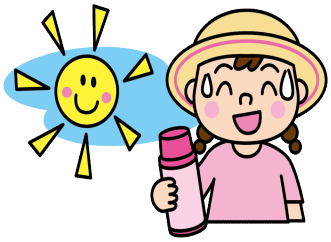
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

④ 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

⑤ こまめな水分補給を心がける



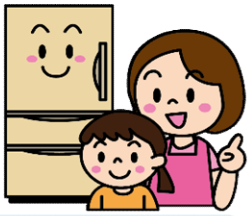
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

裏めんには「冷蔵庫クイズ」があります。エコを意識して冷蔵庫を使いましょ

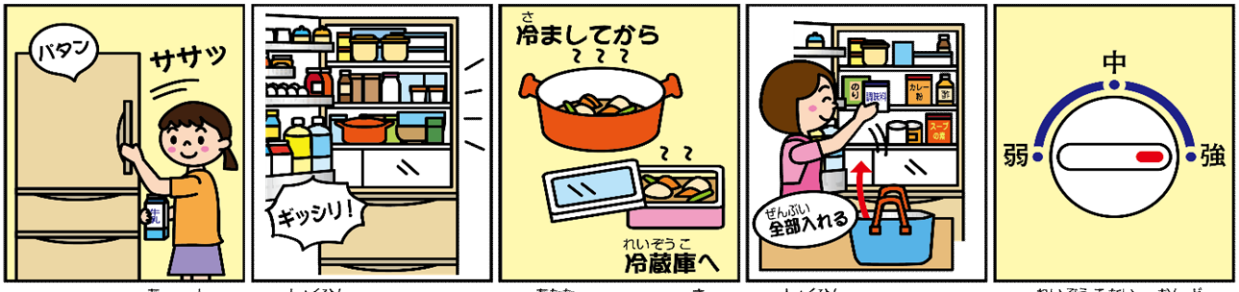
ぜひクイズに挑戦してみてくださいね！

エコを意識して上手に使おう！
冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。



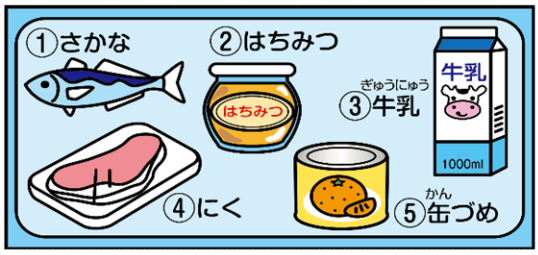
Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに◯をつけましょう。（いくつでも）



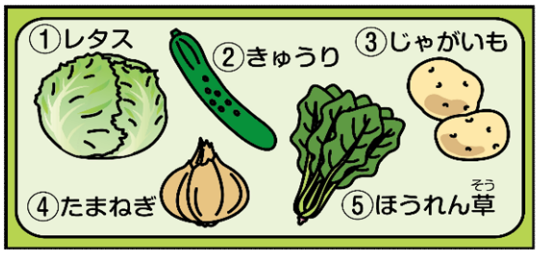
① とびらの開け閉めはすばやく行う。
② 食品はなるべくすき間なくつめる。
③ 温かいものは冷ましてから入れる。
④ 食品はとりあえず全部入れておく。
⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。◯で囲みましょう。

冷蔵庫



野菜室



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！

こたえ Q1＝①③（②…物をつめこみすぎないようにする／④…冷蔵しなくてもよい食品がある／⑤…適切な温度を設定する） Q2＝冷蔵庫②⑤（はちみつは要さで結晶化する／缶づめは常温で保存できる）・野菜室③④（いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい） Q3＝①キャベツ ― 新聞紙などの紙 ― まるごとくるむ ②ゴーヤ ― スプーン ― タネやワタを取る（ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい） ③小松菜 ― 牛乳パック ― 立てて入れる（葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい）

今年も佐呂間町産の食材を使った「ふるさと給食」が始まります！毎年７月～翌年１月にかけて月１回、サロマ豚やサロマ牛、ほたて、かぼちゃフレーク、もち麦、ズッキーニ、お菓子などを取り入れた給食を提供しています。

ふるさと給食をとおして、わが町佐呂間のことを知ってほしいと思います。

今月１９日はもち麦、サロマ豚、ズッキーニを使用した夏野菜のスープカレーです。