

いただきます～す

給食だより
令和7年7月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

暑さに負けない！夏の食生活

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付け、暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

①朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。
夏休みでもしっかり食べましょう。



②早寝や早起きをしましょう

生活リズムが乱れないよう、
早寝早起きをしましょう。



③冷たいもののとりすぎに気を付けよう

冷たい飲み物やアイスばかり
食べていると、胃腸が弱って
食欲が低下してしまいます。



④栄養バランスのよい食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物
をそろえて、バランスよく
食べましょう。



水分補給はこまめにしよう！

Q:何を飲む？



普段は、水や麦茶などで水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

Q:いつ飲む？



のどが渇いたと感じるときには、すでに水分が不足しているといわれています。渇いたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。

Q:1日でどれくらい必要？



飲料水で約1L、食事から約1Lの最低2Lほど必要になります。運動をしている場合は、より多く摂取する必要があります。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「フォー・ガー」

材料 4人分

- ・フォー 30g
- ・鶏もも肉 60g (一口大に切る)
- ・玉ねぎ 1/4個 (スライス)
- ・人参 1/4本 (千切り)
- ・小松菜 1株 (3cm幅に切る)

- ★ ・砂糖 小さじ4/5
- ・鶏ガラスープの素 大さじ2.5

- ・水 500ml
- ・塩、こしょう 少々

＊お好みでナンプラーを加えると、より本格的な味になります。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、鶏肉を加える。
- ②★を加える。
- ③玉ねぎ・人参・フォーを加える。
- ④小松菜を加えて、塩こしょうで味を整える。

◆「フォー・ガー」はベトナムの麺料理です。
「フォー」は米粉で作った平たい麺、
「ガー」は鶏肉を意味しています。