

8月給食だより

R6年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

いよいよ、待ちに待った夏休みです。夏休みは、学校がないため生活リズムが乱れやすいです。朝昼夕の3回の食事をしっかりとることで、生活リズムにメリハリが付き、元気に夏休みを過ごすことができます。長い夏休みを充実させるためにも、食生活のポイントを学びましょう。

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活が心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例

豚肉	玄米・胚芽米	めか漬	うなぎ	豆類
----	--------	-----	-----	----

薬味たっぷりがおすすめ!

そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



それいけ玉小給食室復習クイズ

今まで4回にわたり、それいけ玉小給食室の動画をお届けしました。今回は、それらの動画の内容からクイズを出題します。わからない場合は、動画を見返してみてくださいね。過去の給食だよりは、玉幡小学校のホームページからも見ることができます。

Q1 玉幡小の給食は、何人の調理員さんで作っているでしょう？

- ① 3人 ② 5人 ③ 15人

Q2 次のうち、調理を始める前に使う道具はどれでしょう？

- ① 温度計 ② スライサー ③ 爪ブラシ

Q3 給食に使う野菜や果物は、何回洗っているでしょう？

- ① 1回 ② 2回 ③ 3回

Q4 調理作業中に靴やエプロンを色分けするのは、何のためでしょう？

- ① 食中毒を防ぐため ② 美味しく作るため ③ 仲良く作るため

(答えは次のページ)



夏の食べもの・ことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！

下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 夏の○○○で足が早い

食べものが傷みやすいことを“足が早い”ということから、早く食べないと味が落ちるという意味

Q2 塗り箸で○○○○を食う

塗り箸ではすべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ

Q3 ○○栗三年柿八年

○○と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味

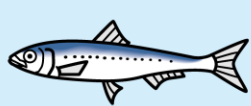
Q4 親の意見と○○○の花は千に一つも仇はない

○○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味

Q5 ○○○が赤くなると医者が青くなる

栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べるとみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味

ヒント



こたえ

Q1=いわし(鰯) Q2=そうめん Q3=もも(桃) Q4=なす(茄子) Q5=トマト

Let's try cooking at home during summer vacation!

たっぷりフルーツの豪華ゼリー

【材料】 15cm スクエア型や丸型1個分

熱湯	200 ml
粉ゼラチン	10 g
砂糖	60 g
レモン汁	30 g
水	200 ml
好みのフルーツ	約600 g

【作り方】

- ① 大きい果物は食べやすい大きさに切る。
- ② 熱湯に粉ゼラチンをふり入れ、よく混ぜる。
- ③ 砂糖を加えてよく混ぜ、レモン汁、水を順番に加えてよく混ぜる。
- ④ 型に果物を入れ、粗熱をとったゼリー液を流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で半日ほど冷やしたら出来上がり。



※型がなくても、ボウルやコップなど家にあるもので作れます。

※生のキウイやパイナップルを入れると、ゼリーが固まらなくなってしまうので、缶詰を使いましょう。

豆腐で柔らか白玉団子

【材料】 約24個分

絹ごし豆腐	1/3丁(約100g)
白玉粉	60 g

【作り方】

- ① 豆腐と白玉粉をボウルに入れ、手で豆腐をくずしながら混ぜる。
耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
- ② 直径約2cmに丸め、中央を軽くくぼませる。
- ③ 鍋にお湯をたっぷり沸かし、白玉を1個ずつ入れてゆでる。全て浮いてからさらに1分茹で、氷水に取り上げる。
- ④ 完全に冷えたら、ざるに上げて水をきる。



【アレンジ】

- ☆白玉団子に黒みつときなこをかけて、信玄風に
- ☆好みのフルーツとシロップをかけて、フルーツ白玉に
- ☆串にさして、みたらしだれをかけて、みたらし団子風に
- ☆あんことフルーツ、寒天をトッピングして、フルーツ白玉あんみつに

それいけ玉小給食室復習クイズの答え

Q1=②5人 Q2=③爪ブラシ Q3=③3回 Q4=①食中毒を防ぐため