



食育だより

7月号

金沢市緑共同調理場



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

なつ しょくせいかつ かんが
～夏の食生活について考えよう～

なつ し げんき からだ
夏バテ知らずの元気な体をつくるには・・・？

しょく た
3食しっかり食べる



そうめんだけ、ラーメンだけでは
元気がでないよ。
にく・さかな・たまご、
そして、やさいも食べましょう。

すいぶん
こまめに水分をとる



のどがかわいたり、あせをかいたら
こまめに、水分をとりましょう。

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

ねる時間を
きめて
毎日まもう



はやおきて
体を
うごかそう



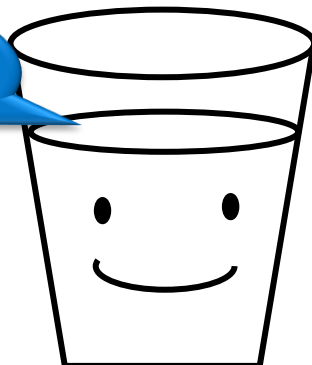
そうすると
あさごはんが
おいしいよ



夏休みのあいだも、早寝・早起き、そして朝ごはんを
しっかり食べるようにしましょう。

すいぶん なに
「水分ほきゅう」には、何をのめばいいの？

ちゃ みず
お茶や水が
おすすめです。



うんどう
運動などで、
あせ 汗をいっぱい
かいたときは、
スポーツドリンクも
おすすめです。



ジュースなどあまい飲み物は、さとう
のとりすぎになるよ。
おやつの時間に量を決めて飲もうね。

きゅうしょく
給食アンケートはこちらから

QRコードを読み取って
アンケートに答えてね♪



栄養士 おすすめ！



ばんがいへん
番外編

なつやす

夏休みのチャレンジクッキング

もう少しで待ちに待った夏休みです♪プールや読書など楽しい思い出がたくさんできるといいですね。
ぜひ、長い夏休みの間に料理にもチャレンジしてみませんか？

初級レベル

すいぶんほきゅう
水分補給におすすめ！

もみもみスムージー



〈材料〉 (2人分)

- ・バナナ 2本
- ・牛乳 1カップ (200cc)
- ・ヨーグルト 100g
- ・さとう 大さじ1
(チャック付き袋 1ふくら)

〈作り方〉

- ① チャック付き袋に、皮をむいたバナナを入れ、封をとじる。
袋の上からバナナをつぶして、一晚冷凍庫に入れる。
- ② 凍った①の中に、他の材料を入れて、袋の上からよく
もみほぐして出来上がり！

中級レベル

ちようしよく
朝食にもぴったり♪

カルボナーラリゾット



〈材料〉 (1人分)

- ・白ごはん マグカップ1杯
(140g)
- ・卵 1個
- ・ベーコン 1枚
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・牛乳 50cc
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ① ベーコンはキッチンバサミで1cm幅に切る。
- ② 材料をすべてマグカップに入れ、スプーンでよくかき混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで2分加熱する。
※ラップを外すときは、湯気でやけどしないように注意！
※レシピは400ccのマグカップを使用した場合。マグカップ
の大きさに合わせて、ごはんの量を調節しましょう。

上級レベル

おやつにおすすめ！SDGs クッキング★

金時草ゼリー



〈材料〉 (5人分)

- ・金時草 1わ (約160g)
- ・水 800ml (4カップ)
- ・粉ゼラチン 10g (2ふくら)
- ・水 30g (大さじ2)
- ・さとう 50g
- ・レモン汁 15ml (大さじ1)
- ・好みのくだもの
(みかん缶、黄桃缶、パイン缶など)

〈作り方〉

- ① 金時草の葉を茎からちぎって洗い、1cmの長さに切る。
くだものは食べやすい大きさに切る。
※金時草は細かく切ると、汁に色が出やすいです
- ② なべに水800mlを入れてわかし、金時草の葉を3～4分
ゆでる。
- ③ 水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。
- ④ ゆでた金時草はザルでこし、ゆで汁をボウルで受ける。
- ⑤ ④を500ml計って鍋に入れ、さとうとレモン汁を入れる。
- ⑥ ⑤に③を入れて、よく混ぜて溶かす。
- ⑦ カップにくだものを入れ、ゼリー液をそそぐ。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やす。

茹でた金時草は水気をしばって冷やし、
お好みの味付けで食べましょう。