



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・・・？

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。

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。

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。

ながら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べ
や、テレビやゲームをしながらのなが
ら食べは、肥満やむし歯の原因になり
ます。ゲーム中などに菓子が近くにあ
ると、つい食べてしまいます。間食は
きちんと時間を決めて食べましょう。

水分補給は何を飲む？

ふだん みず ちゃ
普段は水やお茶



あせ とき
汗をかく時は
スポーツドリンク



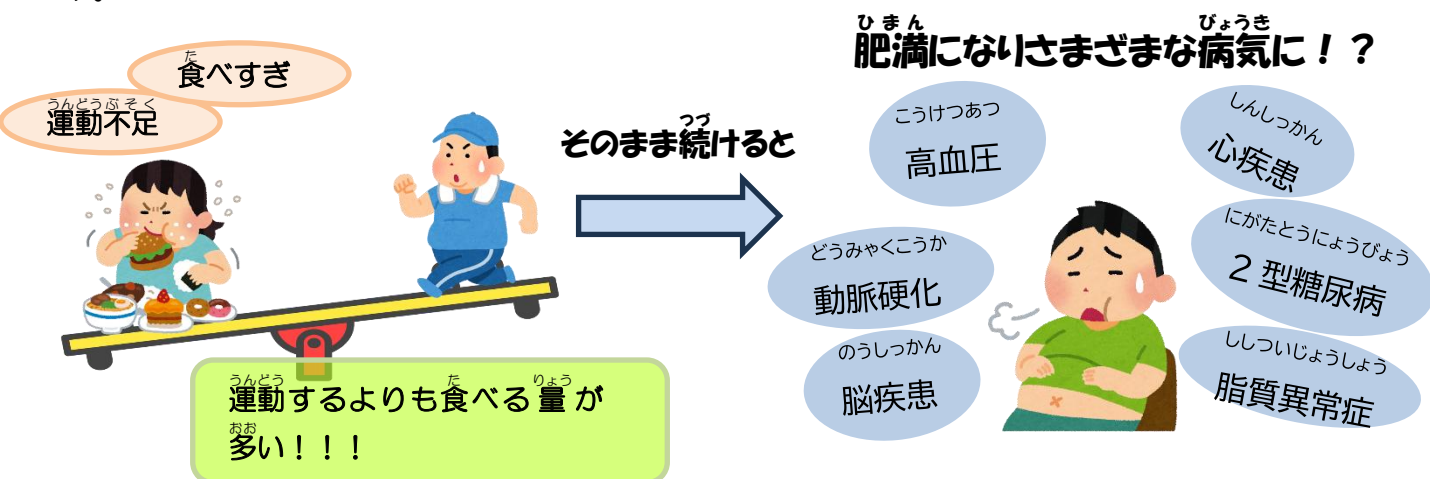
あま の もの
甘い飲み物は
ごほうびに



あま たんさんいんりょう どうぶん おお みず
甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、水のかわ
りに飲むと糖分のとりすぎになるので注意が必要です。

たいじゅう ふ **どうして体重が増えるの？**

子どもの肥満の原因には、食事・おやつの食べ過ぎや食事内容のバランスの乱れ、運動不足があります。その他にも食文化の欧米化、コンビニエンスストアで手軽に食べ物を手に入れられるなども肥満の要因になっています。そのため、運動をしているのにも関わらず、エネルギー摂取量が多くなり、体重が増加してしまいます。



将来健康にすごすために、栄養バランスに気をつけ、糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけてください。ぜひ、子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

栄養士 おすすめ！



番外編 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？

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ふくろ)
 - ・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)

茹でた金時草は水気をしばって冷やし、好みの味付けで食べましょう。

< 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 水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。
- ③ なべに水800mlを入れてわかし、金時草の葉を3～4分ゆでる。
- ④ ゆでた金時草はザルにあげて、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。

