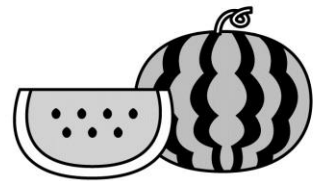




高崎市立鼻高小学校
平成30年7月

今月の給食目標は『夏を元気にすごそう!!』です。

いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も、きびしい暑さが予想されます。熱中症や夏バテをふせぐには、食生活が重要です。冷たいものとりすぎに気をつけて、こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みをむかえましょう!



元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



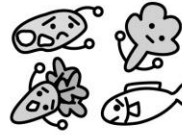
旬の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たいものとりすぎ



偏った食事



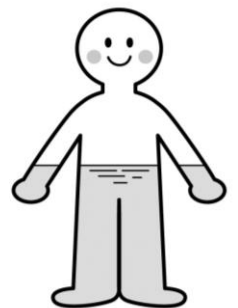
朝ごはん抜き



熱中症にご注意ください!

水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上が水分です。普通に生活していると、1日に2ℓほどの水分が尿やうんち、汗、息などからでていきます。大量の汗をかいて体の中の水分が不足すると、脱水症状が起きます。脱水が進行すると命にかかわり危険です。



のどが乾いたと感じたときは、もう脱水のサイン! のどが乾く前に水分補給をしよう。

水分補給の方法

水やお茶を、のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。汗をたくさんかいたときは塩分も一緒にとるか、経口補水液やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!



水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

こうすけさん び

上野三碑むしパン?!

今月の13日に、上野三碑むしパンが給食に登場します。きなこ黒ごまで石碑の黄色っぽい色、ほしぶどうで石碑に刻まれた文字をイメージしています。



こうすけさん び

上野三碑とは・・・?

上野三碑とは高崎市にある古代の3つの石碑(多胡碑、山上碑、金井沢碑)の総称で、それぞれ特別史跡に指定されています。三碑とも半径5キロメートル以内の位置にあります。

三碑は、上野国(現在の群馬県)に住み着いた朝鮮半島の人々がたらしめたもので、かれらとの密接な交流の中で、当時の都(飛鳥、奈良)から遠く離れた地元の人々によって文字で刻まれたものです。2015年9月24日、世界の記憶の国内候補として決定され、2017年10月24日からユネスコ国際諮問委員会が開かれ、登録が決定しました。



おうちの方へ



朝ごはん食べよう! ~Part2~

6月21日のすこやか委員会は、生活習慣がテーマでした。その中で朝ご飯についての発表があり、朝はごはんだけ、パンだけと主食のみという児童が多く見受けられました。忙しい朝、バランスのとれた食事を朝から作るのはなかなか難しいです。そこで私から簡単に作ることができて栄養のあるレシピを紹介したので、こちらでも紹介します!

★ 缶詰を使ったカンタン丼

ご飯+味付き缶詰+温泉卵(半熟卵)+ごま(缶詰…かつおやマグロの味つき)

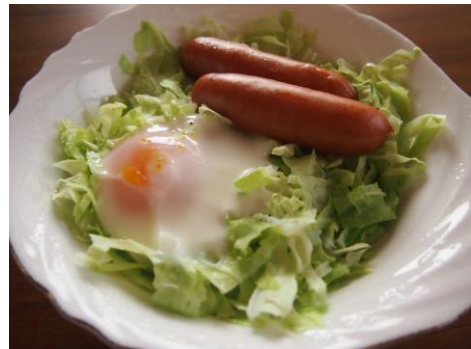


材料をごはんの上のにのせるだけ!

缶詰は味付きのかつお缶か、マグロ缶がオススメです。魚の油は脳にとっても良く、お勉強が頑張れます。

★ 巣ごもり

キャベツ+たまご+ウィンナー+お好みの調味料



お皿に千切りキャベツをしいて、その上にウィンナーを置き、卵を落とします。卵は楊子で数カ所さします。(飛び散り防止) 必ずラップをしてレンジ500Wで2分。お好みの調味料をかけて完成です。