

チャロポテだより・夏休み号

令和5年7月
みんなのお昼キャロット館
☎：356-7135
みんなのお昼ポテト館
☎：349-0588

待ちに待った夏休みが始まります！休み中は、ついつい夜更かしをして朝寝坊をしたり、朝食を抜いてしまったりと、生活が不規則になりがちです。暑さに負けず、元気に夏休みを過ごすために、栄養（食事）のバランスや運動、休養（睡眠）に気をつけ、規則正しい生活を送りましょう。



暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するポイントの一つが「水分補給」です。

特に、たくさん汗をかく夏場や運動中は、適度に水分を補給しましょう。

水分補給のポイント



水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

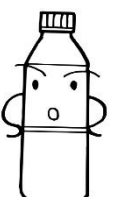
<p>喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！</p> <p>起きた時、 入浴の前後、 寝る前にも</p> 	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、 0.1~0.2%の食塩水、 梅干し、塩飴など</p> 
--	--



甘い飲みものはとりすぎないようにしているけど…
ノンカロリー・ノンシュガーならたくさん飲んでも大丈夫？

100ml当たり5kcal未満の飲みものは「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり、500mlのペットボトルで24kcalの清涼飲料は「ノンカロリー」と表示できます。

また、清涼飲料の中には、さまざまな甘味料が使われているものがあり、中にはとりすぎるとお腹がゆるくなってしまうものもあります。適量を心がけましょう。



夏休みに作って
みませんか？

❀ 給食のレシピ紹介 ❀



みんなのお昼キャロット館「とり肉のレモンソース」

【材料 小学生5人分】

とりささみ	・・・	5切
塩こしょう（下味用）	・・・	適宜
片栗粉	・・・	適宜
揚げ油	・・・	適宜
*砂糖	・・・	10g
*しょうゆ	・・・	12.5g
*みりん	・・・	5g
*酒	・・・	5g
*水	・・・	25g
*レモン汁	・・・	3g

【作り方】

- ①*の調味料をよく混ぜて小鍋で煮立たせ、レモンソースを作る。
- ②ささみに塩こしょうをしてなじませる。
- ③片栗粉をまぶして揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ④①のソースをささみにかけて、完成。

※たれの味の濃さは、水で調節してください。

※油で揚げる時は、やけどに注意してお家の人と一緒にしましょう

夏の暑い日でも、レモンソースでさっぱり食べられます。
レモンに含まれているクエン酸には、**疲労回復**や**食欲増進**の
効果があります。また、ビタミンCも豊富で、**風邪予防**や
美肌効果も期待できます。



みんなのお昼ポテト館「かつのりサラダ」

【材料 小学生5人分】

ツナフレーク	・・・	40g
だいこん	・・・	200g
きゅうり	・・・	50g
ドレッシング	・・・	25g
かつお節	・・・	2～3g
刻みのり	・・・	2～3g

【作り方】

- ① ツナフレークは汁気を切っておく。
- ② だいこんときゅうりは、せん切りにする。
- ③ ①②を、お好みのドレッシングで和える。
- ④ 上からかつお節と刻みのりをふりかける。

※給食では、衛生管理上、野菜は加熱調理しています。

ご家庭で生野菜として食べる場合は、野菜を切った後
それぞれ適量の塩を振って揉み込み、水気を切ります。

5月の「運動会応援献立」に登場しました。名前が印象的な
このサラダは、「かつお節」と「のり」の風味が食欲をそそり、
野菜もたくさん食べられる一品です。

小・中学生のみなさんも、おうちの方と一緒に作ってみませ
んか？（包丁等でけがをしないよう、注意しましょう。）

