



7・8月 きゅうしょくだより



だざいふ し がっこうきゅうしょくだより
太宰府市学校給食会

夏を元気に過ごすための食生活のポイント！



はやね はやお きそくただ せいかつ 早寝・早起きをして 規則正しい生活をしよう はやね はやお せいかつ 早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう。 1日の元気の源になる朝ごはんをしっかり食べましょう。	えいよう 栄養バランスのよい 食事をとろう しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。旬の野菜も取り入れると良いですね。	すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう のどがかわく前に、水分をとるようにしましょう。 お茶や水など、糖分のないものを中心にしましょう。	つめ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりとると、胃腸が弱って、食欲が低下します。常温のものや温かいものをとりましょう。
---	---	---	---

かんしょく かた

間食のとり方のポイント！

かんしょく あさ ひる ゆう しゅしょく た えいよう そ おきな つぎ てん き た
間食は、朝・昼・夕の食事では足りない栄養素を補うものです。次の3点に気をつけて食べるようにしましょう。

① **食べる内容を考えよう**

足りない栄養素を補うためにも、甘いお菓子ではなく、果物や牛乳、おにぎりなどを選びましょう。

② **食べる量を考えよう**

袋に入っている物は、1袋全て食べてしまいがちです。食べ過ぎを防ぐため、食べる量だけをお皿に出しましょう。

③ **食べる時間を考えよう**

休みの日は、だらだらと食べがちです。朝・昼・夕の食事に影響がない時間に食べましょう。

今月の給食より

☆あちゃら漬け☆

だざいふ きょうどりょうり むかし ほん じ き そな えや おきゃくさん
太宰府の郷土料理です。昔からお盆の時期に、お供えやお客さんをもてなすために、季節の野菜を甘酢につけて作られてきました。

<材料(4人分)>

きゅうり	2本
人参	15g
セロリ	10g
水晶昆布	2g
A 砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
塩	少々



(1人分) 熱量 13kcal たんぱく質 0.3g
食塩相当量 0.3g

<作り方>

- ①きゅうりは縦半分に切り、薄切りし、塩もみする。
- ②人参は薄いいちょう切り、セロリは食べやすい幅にスライスする。
- ③②を下茹でして冷ます。
- ④Aの調味料を合わせ、野菜と水晶昆布を混ぜる。

※調味料はお好みで調整してください。



★みょうがやなすなどの季節の野菜を加えたり、しょうがやしそで風味をよくしたりと、家庭によってさまざまな作り方があるので、お好みの材料で作ってみてください。