



給食だより



令和4年度夏休み直前号
狛江市立狛江第一小学校

暑さに負けず元気に生活しよう！

もうすぐ夏休みですね。長い休みには毎日の生活が不規則になりがちです。夏休みの生活が乱れると、夏バテをしやすくなり、元気に2学期を迎えることができなくなってしまいます。十分な休養、適度な運動、バランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけましょう。

【夏休みに気をつけたい食習慣】

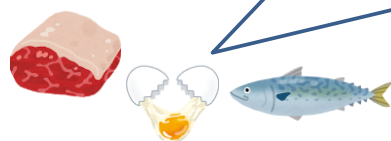
3度の食事は必ず食べましょう

体を動かすためのエネルギーは、食事をすることで得られます。「めんどくさい」などと言わず、必ず3食きちんと食べるようにしましょう。とくに、朝食は1日の元気の源ですよ。



卵、肉、魚などのたんぱく質をとみましょう

たんぱく質の不足は、スタミナをなくす原因となります。そうめんだけ、ざるそばだけ・・・では力がでませんよ。



喉がかわいたら、麦茶や牛乳を飲みましょう

つついジュースやスポーツ飲料などを飲んでしまうことはありませんか？これらには、かなり多くの砂糖が含まれていて、気づかないうちに砂糖の取り過ぎになることがあるので余計に喉が渇いたり、食欲がなくなってしまいます。飲み過ぎには注意しましょう。



体の冷やしすぎに気をつけましょう

おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。つめたいものの飲みすぎや食べ過ぎ、クーラーの使い方も考えたいですね。



いろいろな食品を組み合わせてみましょう

ひとつだけで「完全」という食品はありません。好きなものだけに偏ることのないよう、お肉もお魚も野菜も、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

給食のメニューを夏休みに作ってみよう！（外国料理編）

給食メニューを夏休みに作ってみよう！

インド料理特有のスパイスを利かせた・・・「タンドリーチキン」



【作り方】

【材料 4人分】

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 鶏もも切身 | 70g | 4切 |
| 白ワイン | | 小さじ2 |
| 塩 | | 小さじ1/4 |
| こしょう | | 少々 |
| A | カレー粉 | 小さじ1弱 |
| | パプリカ粉 | 小さじ1/2 |
| | ケチャップ | 小さじ4 |
| | ヨーグルト | 1/4カップ |
| | にんにく | 小1かけ |

- ①鶏もも肉に、ワイン、塩こしょうで下味をつける
- ②にんにく、しょうがの皮をむき、すりおろす
- ③Aを合わせて、①を漬けこむ。※30分はつけましょう
- ④オーブンを予熱200℃でセットし、皮を上にして20分程度焼く
- ⑤火が通って、皮に焦げ目がついたら出来上がり！

インド料理の付け合わせには、お酢のきいた「アチャール」という野菜サラダがおすすすめです。

