



# 7月給食だより

平成29年度  
高岡市立川原小学校

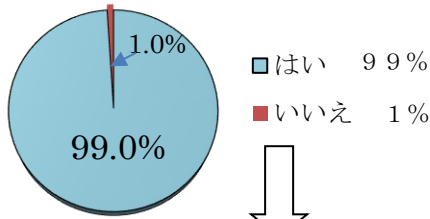
梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。夏は暑さによって体力が消耗しやすく、食欲も衰えがちになります。日頃からバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 朝食調査を行いました！

6月中旬に、全校児童を対象に、朝食調査を行いました。その結果をお知らせします。



### 1. 朝食を食べてきましたか？



ほとんどの児童は朝ごはんを食べていました。



### 2. 朝食を食べてきた児童の食事内容は？

①主食だけ（ごはん・おにぎり・パン）	22%
②主食＋汁物	18%
③主食＋汁物＋おかず1～2品	38%
④主食＋おかず1～2品	21%
⑤おかずだけ	1%
⑥その他（飲み物のみ・果物のみ）	0%

主食だけの朝ごはんでは体温が上がらないので、体がだるく感じたり午前中の集中力が足りなかったりします。卵料理や牛乳、ヨーグルト、果物等、簡単な物でも補うようにしましょう。

## 朝食レシピの紹介

参照：「富山県食生活改善推進連絡協議会朝食レシピ集」より

### ポテトサンド

#### 【材料】4人分

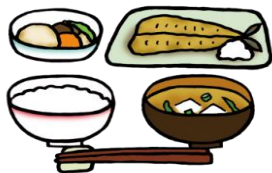
コッペパン	4個
じゃがいも	中2個
ミックスベジタブル	100g
ウインナー	4本
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々
ミニトマト	8個

#### 【作り方】

- ①コッペパンに切り目を入れておく。
- ②じゃがいもはうす切りにし、ミックスベジタブルと一緒に電子レンジにかける。
- ③ウインナーは茹でておく。
- ④②が冷めたら、マヨネーズ、塩、こしょうであえたポテトサラダをパンにはさむ。
- ⑤ウインナーとミニトマトを添える。

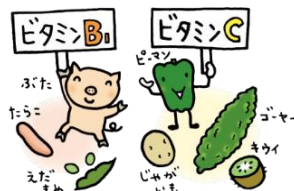
## 夏バテを防ぐ食事のポイント

### 偏った食事をしない！



暑いからといって麺類などばかりではなく、主食・主菜・副菜・汁物のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

### ビタミンB群、Cを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせないビタミンB群は夏バテの予防に効果的です。また、体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも積極的にとりましょう。

### 冷たいものを食べすぎない！



冷たいものばかり食べていると、胃に負担がかかります。また、アイスクリームや清涼飲料水などは糖分も多く含んでいるため、食べ過ぎには注意しましょう。