令和４年
夏休み号

いただきたいむ

名寄市
学校給食センター

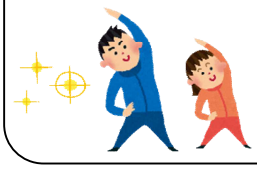
夏休みが始まります

暑い夏、食欲がなくなったり、生活が不規則になったりしがちです。朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムをととのえることが大切です。また、間食は時間と量を決め、食べ過ぎに気をつけましょう。

早寝早起き

３食バランス良く食べる

適度に体を動かす



水分補給！～何を飲みますか～

甘い清涼飲料水（炭酸入り）の飲み過ぎは、どうして悪いの？

1 口当たりがよく飲みやすい。→肥満の原因になります。
（大量に飲むと「血糖値」が上がります。「血糖値」が上がると、のどが渇くので、また飲む。という悪循環に陥りやすいのです。）

2 糖分はビタミンB1によってエネルギーに変えられます。
水に溶けた糖分は吸収されやすく、血糖値が上がるとともに、ビタミンB1も多く消耗され、体調を崩しやすくなります。→食欲がなくなります。

3 血糖値が上がると、それを下げようとしてインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖となり、疲れやすくなるという悪循環になります。

★ 一気に大量の冷たい飲み物をからだに入れると、からだを冷やし過ぎてしまったり、胃液を薄めることで消化の働きが落ちてしまいます。→夏バテになります。

炭酸入りの清涼飲料水には多量の糖分（砂糖など）を使用している物が多いです。
普段の水分補給には、水や無糖のお茶、麦茶、牛乳などが良いですね。

令和４年 夏休み号

いただきたいむ

名寄市学校給食センター

朝食は心と体を目覚めさせて、１日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれます。

食べ物を食べることで、胃と腸の働きをよくし、栄養が体中に送られます。

「サッと作れる元気な朝食」を夏休み中に試してみませんか？

～　ひとりで作れる朝食レシピの紹介　～

ツナコーンマヨパン

材料１人分

- ツナ缶　小1/2個（35g）
- ホールコーン　大さじ２杯
- マヨネーズ　大さじ１杯
- 食パン　１枚

作り方

①ツナとコーンの汁を切り器に入れ、マヨネーズで混ぜ合わせます。

②パンに①をのせて、全体に広げます。

なめたけシラスごはん

材料１人分

- ごはん　茶碗１杯
- しらす干し　大さじ２杯
- なめたけ（瓶詰）　大さじ２杯
- 白ごま　ふたつまみ
- ごま油（お好みで）　小さじ1/2杯

作り方

①茶碗にごはんをよそいます。

②ご飯にしらす干し、なめたけを順番にのせます。

③しらす干しの上になめたけをのせ、白ごまをちらします。

④ごま油を全体に回しかけましょう。

※レシピの参考文献：読売新聞社ひとりで作れる夏休みごはん

きゅうしょくレシピ

もやしのナムル

材料４人分

- もやし　200ｇ
- にんじん　40ｇ
- きゅうり　40ｇ
- スライスハム　40ｇ
- 白ごま　小さじ１杯
- 砂糖　大さじ1/2杯
- しょうゆ　大さじ１杯
- ガーリックパウダー　少々
- ごま油　小さじ１杯

作り方

① もやしは流水で洗い、沸騰した湯でゆでて、ざるに移し、湯を切り冷まします。

② にんじんは皮をむき、流水で洗い３㎜の千切りにし、沸騰した湯でゆでて、ざるに移し、湯を切り冷まします。

③ きゅうりは流水で洗い３㎜の輪切りにします。

④ ハムは３㎜の千切りにします。

⑤ 砂糖、しょうゆ、ガーリックパウダー、ごま油を器に入れて混ぜ合わせます。

⑥ もやし、にんじん、きゅうり、ハム、白ごまをボウルに入れ⑤の調味液を加え、混ぜ合わせてできあがりです。