

令和2年

8月 いただきます

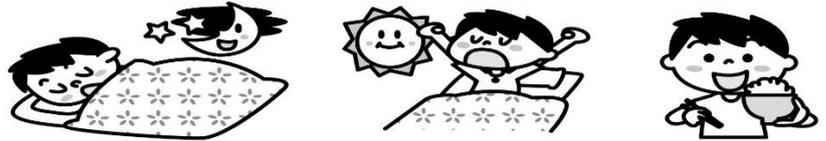


夏休み後の食生活について

夏休みは、生活リズムが乱れていませんか？
毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけたいことをまとめました。規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて体調を整えましょう。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。朝ご飯を食べる時間に余裕を持てるように、早寝早起きをしましょう。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。



(主に炭水化物を多く含む食品)

ご飯、パン、めんなど



(主にたんぱく質を多く含む食品)

肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを使った料理



(主にビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含む食品)

野菜、いも、きのこ、海藻などを使った料理



毎日とりましょう

牛乳・乳製品、果物



★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。



食欲がわかないときは…

しょうがやにんにくなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干しやレモンなどの酸味を活用して食べやすい味付けに！



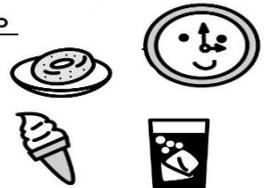
● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物（水やお茶）を、こまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとるようにしましょう。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間や量を決めて、とり過ぎないように！
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



給食レシピ紹介 8/25 (火) ★鮭のねぎ塩こうじ焼き★

材料 (4人分)

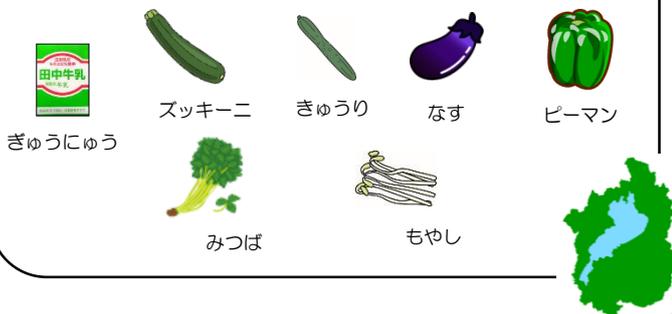
- ・ 鮭切身 4切
- ・ 白ねぎ 6cm
- ・ 塩こうじ 大さじ1と1/2
- ・ 料理酒 小さじ2

作り方

- ① 鮭に料理酒をふり、臭みをとる。
- ② 白ねぎを小口切りにし、塩こうじと混ぜ合わせ、①に乗せる。
- ③ 180度に予熱したオーブンで15分程度焼く。
※フライパンやグリルでも焼けます。



今月の滋賀の食材



今月の東近江市の食材

