

令和8年
なつやす

夏休み 給食だより



桐生市学校給食中央共同調理場
桐生市学校給食新里共同調理場

充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをとまとめました。

暑い時期の食生活 意識したい4つのポイント



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発に！宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識できると良いですね。



2 こまめに水分補給をする

◆のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識を。



◆水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものが◎。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決める＆お皿に取り分けて。



◆冷たいもののとりすぎ注意！



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



かんたん給食レシピ～春雨サラダ～

【材料】4人分

- | | |
|------------|------------|
| ◇春雨（乾燥）40g | ●しょうゆ 大さじ1 |
| ◇きゅうり 1/2本 | ●砂糖 小さじ2 |
| ◇にんじん 1/3本 | ●酢 大さじ1 |
| ◇炒りごま 小さじ1 | ●ごま油 小さじ1 |
| | ●塩 少々 |

ツルツルした食感で食べやすい「春雨サラダ」は、暑くて食欲のない時にもさっぱり食べられオススメです。ハムを入れてもおいしいですよ！

作り方

- ① 春雨はゆでて戻し、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは細切りにする。
- ③ にんじんは細切りにしてさっとゆでる。（電子レンジで加熱してもOK）
- ④ ●の調味料をまぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 春雨、にんじん、きゅうりを合わせて、ドレッシングで和え、味をなじませたら完成です！