



なつやす はじ 夏休みが始まりますね。なつやす じゅうじつ す 夏休みを充実して過ごすには、けんこう いちばん あさ ひる ばん 健康が一番！朝・昼・晩の食事時間をなるべくくず 崩さないようにして、せいかつ ととの 生活リズムを整えて元気に過ごしてくださいね。

なつやすみ、けんこうに！

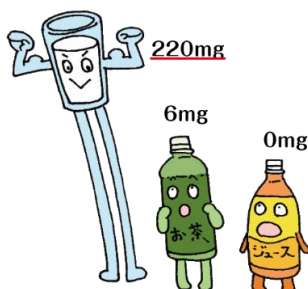


な なま の、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。	つ つめ たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。	や 野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。	す 好ききらいを克服！夏休み中にチャレンジしてみましょう。	み ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。
け けいかく た 計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。	ん うんちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。	こ こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。	う うみ 海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。	に 日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。

カルシウム貯金、夏休みも続けてね！

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨をじょうぶにし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨にならないように気をつけましょう。給食のない夏休みは、下の資料を参考に「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう！

飲み物のカルシウム量を調べてみると…



同じ 200ml でも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴もあります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に！



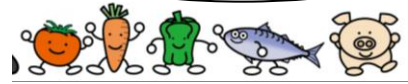
成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくことでよいでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう！



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。

子どもが作れるおうちごはんレシピ



火や包丁をあまり使わずに簡単においしくできるアイデアレシピです。作ってみてね。

(レンジ使用で食器や食品が熱くなる場合があるので気をつけてください)

<料理名> パングラタン (ごはんで作るとドリア)

<材料> (1人分)

食パン 1枚 (またはごはん 1杯)
シチュー (またはカレー) 100g
スライスチーズ (とろけるチーズ) 1枚

<作り方>

- ①食パンを適当な大きさにちぎり、グラタン皿に入れる。
- ②シチューを上からかけ、チーズをちぎってのせる。
- ③オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
(前日の残りのシチューやレトルトを利用すると手軽です。冷めたごはんの時はレンジで温めて)

<料理名> サラダうどん

<材料> (1人分)

冷凍うどん 1玉 ミニトマト 2~3こ
カット野菜 50~60g (1/2袋)
ツナ缶 半分 ごまドレッシング 適量

<作り方>

- ①うどんは水をさっとかけてぬらし、皿に乗せてラップをかけ、600wで約2分半加熱する。加熱が終わったらザルに移して水をかけて冷やす。水気を切って皿に盛る。
- ②野菜はザルに開け、さっと水で洗って水気をきる。
- ③うどんの上に野菜、ツナをのせ、ドレッシングをかける。(ドレッシングは好みのものでOK)

★★8・9月の最初の3日分の献立予定をお知らせします(夏休み明けに献立表を配付します)★★

ひづけ	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う		
		からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからやねつになる
8/30 (金)	チキンカレーライス りゅうにゅう かいそうサラダ レモンゼリー	りゅうにゅう とりにく かいそう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも ルウ ドレッシング ゼリー
9/2 (月)	むぎいりごはん りゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごますあえ みそしる	りゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう しょうが キャベツ にんじん しらたき こまつな たまねぎ	こめ むぎ サラダゆ さとう ごま じゃがいも
3 (火)	むぎいりごはん りゅうにゅう モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	りゅうにゅう モロ さつまあげ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ かたくりこ サラダゆ さとう ごま

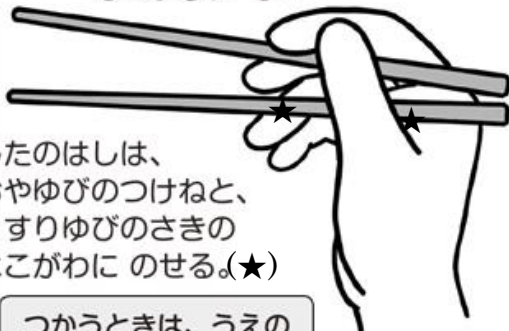
※材料その他の理由につき献立を変更する場合があります

はしのもちかた

うえのはしは、えんぴつをもつようにもつ

したのはしは、
おやゆびのつけねと、
くすりゆびのさきの
よこがわにのせる。(★)

つかうときは、うえのはしだけをうごかす



<おうちのかたへ>

比較的時間の取れる夏休み、お子様と食事の準備や後片付けなどをしたり、おはしの持ち方の練習をしてみたりしてはいかがでしょうか。夏休み明け、元気な姿が見られることを楽しみにしています。

夏休み明けの8月30日から給食が始まります。給食当番の白衣を持ち帰った場合は忘れないようにお願いします。

<放射性物質検査について>今年度も月に1回、使用食材を検査に出しています。7月は8日に「大田原市産のにんじん」を検査したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。宇都宮市のホームページにも出ておりますので、ご覧ください。