

食育だより 夏休み号

令和6年7月19日

高松市立牟礼学校給食共同調理場



夏休みもお昼ごはん しっかり食べよう！



バランスのよいお昼ご飯にするためには、主食だけの食事ではなく、肉・魚・卵などのたんぱく質の豊富な食品や、野菜などのビタミンやミネラルの豊富な食品を副食としてそえることが大切です。

1. めん類が主食のときは

そうめんやうどんを冷やして、野菜炒めやいり卵・とうふなどをもりつけてみましょう。

冷やしそうめん、野菜や肉を炒めて、のせて食べてみましょう。



トマト・きゅうり・ゆで卵やとうふをのせて、サラダドレッシングでめん類を食べるようにしてもよいでしょう。

2. ごはんが主食のときは



ごはんの上に、焼き肉や、たっぷりの野菜を炒めてのせると「焼き肉ライス」に！



魚の缶詰めと野菜炒めを組み合わせて「かば焼きどんぶり」に！



おにぎりに、から揚げや野菜をそえてみましょう。



3. パンのときは



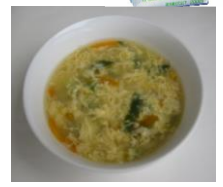
パンに肉製品やゆでたり炒めたりした野菜を組み合わせ、「ピザトースト」や「オープンサンド」にしてみましょう。



牛乳・乳製品を1品プラスして！



野菜や豆の入った「ミネストローネスープ」を冷やしたものや「卵入り野菜スープ」をそえてみましょう！



夏野菜をたっぷり食べてビタミンとミネラルをしっかり補給しましょう！

毎日食べている給食がお手本です！



早ね・早おき
朝ごはんも
心がけましょう！

高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会資料より