

水分補給に何を飲む？

「のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。」この時期よく耳にする言葉です。みなさんは水分補給に、何を飲んでますか？

清涼飲料水やコーヒー飲料は、想像以上に糖分が含まれており、日常的に飲んでいる場合は要注意です。

飲み物(500ml)に含まれる砂糖の量

砂糖 小さじ1杯=3g



×0杯



麦茶

×約9杯



スポーツ
ドリンク

×約16杯



コーヒー
飲料

×約17杯



オレンジ
ジュース

×約19杯



コーラ

水分補給は、水か
お茶がおすすめ



大人気！

栄養士が選ぶ
学校給食絶品レシピ集
市ホームページに掲載中！

「さわにわん」「じゃがチーズ」「のりずあえ」
など、学校給食人気メニュー多数掲載！



他のレシピも
見たい方は
こちら♪



QRコード



夏のおたすけランチ

栄養バランスup術

IMO-KURI

TSUSHIN

五泉市食育だより -いもくり通信-



7月号

令和5年7月
五泉市食育推進検討委員会発行
五泉市役所 学校教育課編集

主食・主菜・副菜が そろろうお手軽ごはんのススメ

夏休み期間中は、普段より家で食事をする機会が増えて大変。簡単に栄養バランスを整えて、夏をのりきりましょう！



ススメ3

総菜、コンビニ食材を頼る

困った時は、スーパーの総菜、コンビニの食材を使いましょう。組み合わせを意識して選ぶことで罪悪感なし！

主食



おにぎり

主菜



からあげ

副菜



サラダ

ススメ1

どんぶりにして食べる

どんぶりに野菜と肉や卵などのおかずをのせれば、時短と栄養バランスどちらも◎



ススメ2

冷凍食品・缶詰フル活用

冷凍野菜、缶詰、レトルト食品などをストックしておくことで「冷蔵庫に何も無い！」という時、助かります。



レンジできりざい丼

主食+主菜+副菜そろいます

学校給食の人気メニュー「きりざい」を簡単に作る方法です。冷凍の青菜を使用し、火を使わずに電子レンジで調理します。



■材料（2人分）

- ・ごはん 茶わん2杯
- ・ひきわり納豆 1パック
- ・チーズ 20g
- ・冷凍の青菜 (小松菜やほうれんそう) 20g
- ・漬物(たくあんなど) 20g
- ・白ごま 少々
- ・しょうゆ 少々

■作り方

- ①冷凍の青菜を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ②チーズは1cm角に切る。
- ③①に、②、納豆、漬物、しょうゆ、白ごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ごはんにかけて出来上がり。



ランチのお悩み解決！

絶品おにぎりおすすめ具材



しらす・枝豆



旬の枝豆としらすのうま味を堪能しよう



小・中・高校生のみなさん
夏休みに作ってみよう！

卵みそ・さけフレーク



↑卵みその
レシピはこちら



うめ・チーズ・おかか



おにぎりにチーズで☆意外な組み合わせ

甘じょっぱい卵とさけの最強コンビ