



今月の給食目標 『 暑さに負けない食生活を考えよう 』

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすために、こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏休み中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。また、栄養バランスも意識しましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする ……

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないものをえらびましょう。



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て、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいもののとり過ぎに注意し、不足しがちな栄養素も補いましょう。



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。



7月の給食の紹介

七夕献立 AB 献立：6日

ハレの日のお祝いによく食べられる「ちらし寿司」、天の川をイメージした「七夕汁」を提供します。

ちらし寿司は、油揚げやレンコン、枝豆や炒り玉子などを炒めて「ちらし寿司の具」を作ります。七夕汁は天の川をイメージして、糸かまぼこと星型の麩を入れて作ります。手作りの星形にんじんも入りますので、食べるときには探してみてくださいね。



図書コラボ献立 A 献立：10日 B 献立：3日

「なつやさいのなつやすみ」のお話に登場する夏野菜を使った、夏野菜カレーを提供します。

たくさんの夏野菜が登場し、野菜たちのだじゃれも楽しい1冊です。「♪なつやさいは おいしいなっす えいよう たっぶり からだに え〜よ〜♪」 読み終わる頃には、夏野菜が食べたくなるかもしれませんね。

(作：林 木林 絵：柿田 ゆかり)



味めぐり～沖縄～ A 献立：15日 B 献立：10日

沖縄発祥の料理「タコライス」「サーターアンダギー」を提供します。

タコライスは、メキシコ料理「タコス」をご飯の上にのせた沖縄県発祥の料理です。サーターアンダギーは小麦粉、砂糖、卵を練り合わせて揚げた沖縄県で親しまれている揚げ菓子です。

