



7月

給食だより



7月が始まりました。早いもので、1学期も残りわずかです。暑い日々が続くと食欲がなくなり「夏バテ」になることが心配されます。暑さに負けないためには、「食事をしっかりとること」、「水分補給をきちんと行うこと」が大切です。健康な身体で、夏を元気に楽しく過ごしましょう！

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

夏休みに入ると、生活のリズムが乱れやすくなります。毎日を元気に過ごせるように、規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

朝ごはんをしっかり食べよう！



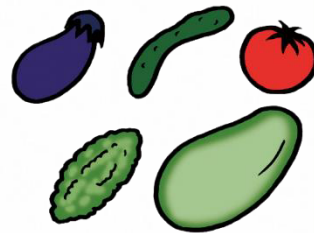
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



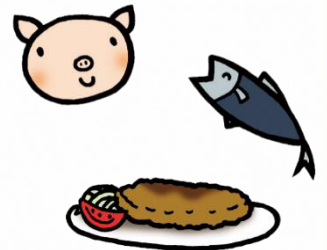
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

◎◎◎ 夏の健康を守る 夏野菜 ◎◎◎

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維があります。

かぼちゃ
ビタミンE
(A・C・E)が豊富。栄養は野菜の中でもトップクラス。

きゅうり
水分がとて多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。



えだまめ
豆と野菜のよいところを兼ね備えた食べ物。大豆にはビタミンCが含まれている。

ピーマン
ビタミンCが豊富。おい成分には血液サラサラ効果もある。

ゴーヤ
ビタミンCが多く、苦みの成分には胃を丈夫にし、食欲を増進させる。

トマト
うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。



7月7日

七夕



七夕メニュー
Aブロック 7月4日(水)
Bブロック 7月5日(木)

七夕の行事といえば、「そうめん」があります。そうめんは、ちょうど麦の収穫時期であることや、天の川や織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。給食では、そうめんに見立て魚めんとという魚のすり身を使用しためんを入れて天の川汁にしました。味わって食べてください。



