



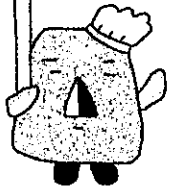
7月給食だより



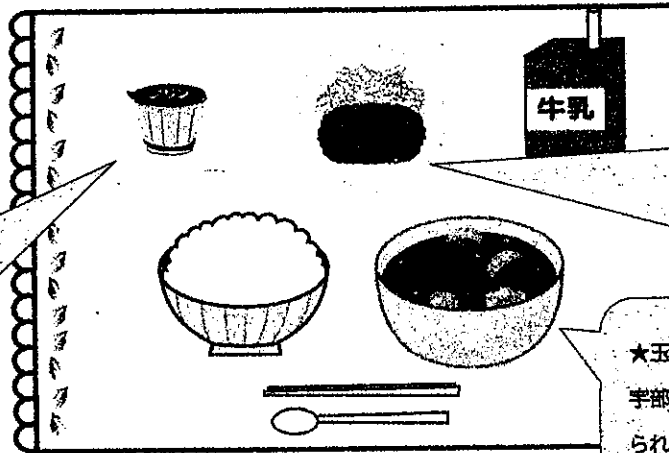
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をご過ごしてほしいと思います。

パクっとうべ給食



7月14日は「パクっとうべ給食」の日です。私たちの住んでいる宇部市にはおいしい食べ物がたくさんあります。宇部市産・山口県産の食材をたくさん使った給食が登場します。



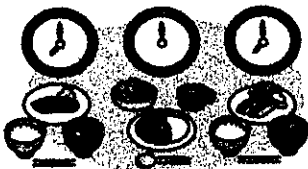
★小野茶プリン
宇部市の小野地区でとれたお茶を使用したプリンです。乳・卵を使用していません。

★山口県産チキンカツ
山口県産の鶏肉を使用したチキンカツです。
★キャベツときゅうりのサラダ
宇部産のJAふれあい朝市さんが作られたキャベツです。

★玉ねぎたっぷり！うべジタブルカレー
宇部市厚東地域と万倉地域にある農家の方が作られた玉ねぎをたっぷりにつかったカレーです。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



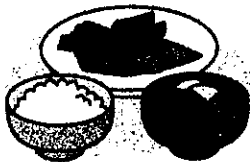
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米、胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など

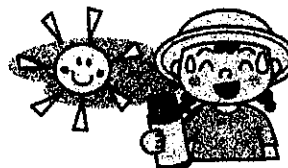


冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。