

7・8月給食だよ!

いよいよ夏本番、急に暑さが増すこの時期は、体が暑さになれていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜!

暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜と、給食での活用メニューを紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

きゅうり
カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

かいそうサラダやしやしき野菜の梅昆布和えに入れました。

ピーマン
ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

子どもたちに人気のあるピラフにも入れています。

トマト
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

ゆむきにして、ナシゴレンの具や夏野菜のカレーやスパゲッティに入れました。

かぼちゃ
栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

栄養豊富な皮も使って、ココロサラダやカレーを作ります。

なす
油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

麻婆なすやなすのイタリアンに使っています。

えだまめ
豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

塩ゆでは子どもたちもとっても大好きです。

考えてみませんか おやつ!

水分ほきゅうは 水が麦茶で

時間を決めて 量を決めて 栄養も考えて

きゅうしょくありがとう
かるた 旧3年1組



給食室から!

4月からの1学期間、学校給食へのご協力、ありがとうございました。1学期の給食は7月18日までです。また夏休み明けの給食は、8月27日から始まる予定です。楽しい夏休みをお過ごしください。