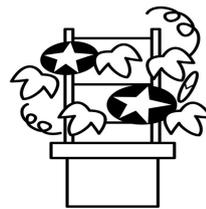


* 給食だより * 7・8月

今月の目標

暑さに負けない食生活をしよう!



いよいよ「夏本番!」の季節がやってきます。暑いからと言って「さっぱりしたもの」「冷たいもの」ばかり食べていては、夏バテの原因になります。暑くても、献立の基本「主食+主菜+副菜・汁物」をととのえ、栄養のバランスが偏らないように食べるようにしましょう。そして、暑い夏を乗り切りましょう!^{ツツ}



夏の食生活のポイント!

1. 冷たいものの飲み過ぎや
食べ過ぎに気を付けましょう。



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう。



朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。生活リズムを乱さないためにも、しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう。



太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜には、ビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

4. 適切な水分補給を心がけましょう。



夏は、こまめに水分補給をしましょう。しかし、ジュースには多くの糖分が含まれているため、控えめにしましょう。水分補給をするときは、ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。

<食パンに、ひと工夫で簡単朝食>

食パンに好みの具を乗せて、食べてみよう!

★ハム+スライスチーズ+きゅうり



★残り物のカレー+溶けるチーズを乗せてトースト



★納豆+しらす+マヨネーズを乗せ、トーストし、のりをちらす



組み合わせて食べてみよう!



牛乳



スープ



ヨーグルト



果物

☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は彦星と織姫の2人が、年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が、始まりとされています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



給食では、5日(金)に、フォーを天の川に、オクラをお星様☆に見立てた「七夕汁」が出ます。