

給食だより



梅雨があけると、いよいよ夏本番です。気温が高くむし暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲がなくなったりしやすくなります。夏バテしないように、規則正しい生活と、バランスのとれた食事や適度な水分補給を心がけ、元気に夏をのりきりましょう。



しっかりと水分補給をしよう！

暑い夏は、汗をたくさんかくので、しっかりと水分補給を行うことが大切です。しかし、甘いジュースや清涼飲料水をたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

コップ一杯（150cc）のエネルギーのめやす

栄養表示を見ましょう！

 水 0キロカロリー	 お茶類 0~7キロカロリー	 スポーツ飲料 25~40キロカロリー	 ジュースなど 50~70キロカロリー
------------------	----------------------	---------------------------	---------------------------

牛乳はたんぱく質、カルシウムなどが多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな栄養素を補うことができます。しかし、飲みすぎは禁物です。1日1~3杯までにしましょう。



今月の世界の料理 「フラジル」

2016年8月5日~21日にブラジルのリオデジャネイロで夏のオリンピックが行われます。

開幕1カ月前を記念して、7月5日（火）の給食にブラジル料理が登場します！

フェイジョアータ：豆と肉を煮込んだ、世界的に有名な国民的料理です。

パステウ：パイ生地でミートソースとチーズを包んだブラジル風揚げパイです。

コーヒー牛乳：ブラジルはコーヒーの名産地です。牛乳の代わりにコーヒー牛乳を提供します。



夏野菜を 食べよう！

汗をたくさんかくと、水分だけでなくビタミンの仲間がからだの外へ出てしまいます。ビタミンの仲間が足りなくなると、食欲もなくなり、夏バテにつながりやすくなります。夏のひ差しをいっぱい浴びた夏野菜を食べ、ビタミンを補給しましょう。

かぼちゃ

からだの中でビタミンAにかわる“カロテン”が豊富です。油と一緒にとると、吸収がよくなります。



ピーマン

病気に強くなるビタミンCがたくさん含まれています。熱に強いので、炒め物にもおすすめです。



トマト

ビタミンAやB群、Cなどが豊富です。ビタミンとミネラルがバランスよく含まれています。



なす

からだを冷やす働きがあります。ほてりやのぼせを防ぎます。



きゅうり

約96%が水分です。利尿作用が強く、むくみを解消してくれます。



まめ 老ら豆のさやむき体験



6月13日に、1年生がそら豆のさやむき体験をしました。そら豆は、給食室で塩ゆでし、当日の給食に登場しました。



そらまめのベット
ふかふかだな〜♪



赤ちゃん豆
もあるよ！

☆7月6日には、3年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します。