

給食だより



気温が上がり、日差しもすいぶんと強くなってきました。暑さのために、食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気を付けましょう。

すいぶんほきゅう 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。

ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると…



ふと太りやすくなる



おしほ虫歯になりやすくなる



お腹がいっぱいになり、きちんと食事ができなくなる



栄養のバランスがくずれて、体調をくずしやすくなる

水分補給のポイント



1度の飲む量は、コップ1杯を目安にしましょう。



飲み物を冷やしすぎないようにしましょう。



汗をたくさんかく前と後に飲みましょう。

*水分補給には、水や緑茶などがおすすめです。

夏休み

みんなで作ってみよう！みんなの大すきメニュー！

1学期の給食献立の中から、残菜が少なく、人気のあったものをいくつか紹介します。おうちの人のお手伝いをしたり、いっしょに作ったりして料理に挑戦してみましょう。

<手作りひじきふりかけ>

4人分 (たくさん作ってつくりおきしても◎)

- 乾燥ひじき・・・2g
- かつお節(粉末)・・・4g
- 白いりごま・・・4g
- みりん・・・小1/2杯
- しょうゆ・・・小2杯弱
- さとう・・・小1/2杯

作り方

- ひじきを戻して、乾煎りする。
- かつお節とごまを加えて炒める。
- 調味料を加えて、よく炒める。

<からし和え>

4人分

- こまつな(3cm切り)・・・3本
- キャベツ(短冊切り)・・・1/16玉
- もやし・・・1/4袋
- しょうゆ・・・小2杯
- からし粉・・・0.5g
- 水・・・小2杯

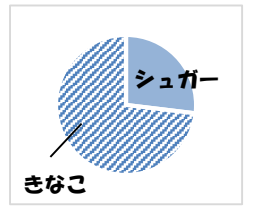
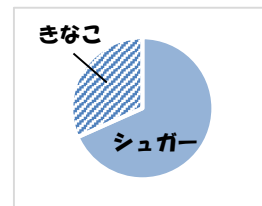
作り方

- 野菜を茹でて、水出し、水気をしぼる。
 - 調味料を加えて、野菜と和える。
- ※からし粉は、練りからしで代用できます。



セレクト給食のアンケート結果

1学期のセレクト給食は、シュガー <児童のみなさんの結果> <先生方の結果> ときな粉の揚げパンセレクトです。児童のみなさんにはシュガー味の方が、先生方にはきな粉味の方が人気という結果になりました。7月17日に登場します。お楽しみに！



お休みの日も牛乳を飲もう！

休日や夏休みなど給食がない日も、おうちで牛乳を飲むようにしていますか？牛乳はたんぱく質、カルシウムなどが多く含まれていて、水分補給をしながら不足しがちな栄養素を補うことができます。飲みすぎは禁物ですが、1日2~3杯飲むようにしましょう。



1学期の給食最終日は7月18日(水)、2学期の給食開始日は8月29日(水)です。