

7月給食最終日

岩美北小学校	} 7/28(火)
岩美西小学校	
岩美南小学校	
岩美中学校	7/29(水)

8月給食開始日

岩美西小学校	} 8/26(水)
岩美南小学校	
岩美中学校	
岩美北小学校	8/27(木)



今月の給食めあて

夏を元気に 過ごそう

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養がかたよりに、夏バテや熱中症の原因になります。給食のように主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが取れやすくなります。1日3回の食事を規則正しく、バランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、夏休みに入っても、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



夏にとりたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

7月10日(金) おたのしみ献立の登場!

この日は、岩美南小学校6年生の児童が考えてくれたおたのしみ献立です。旬の食材や栄養バランス、食物アレルギーへの配慮など、様々なことが考えられていた献立です！このほかにも「みんなが笑顔になれる栄養たっぷりメニュー」や「熱中症予防メニュー」など、どの献立も一生けん命考えられた献立でした。

献立のテーマ

夏野菜で暑さを忘れるメニュー

献立

- ざっくく米ごはん
- 牛乳
- まめ豆ドライカレー
- 野菜たっぷりはるさめのスープ
- きゅうりとわかめの酢の物
- ぶどうのアイスバー