



7月 給食だより



梅雨つゆがあけるといよいよ夏本番なつほんばんです。暑さあつが厳しくなってくると、食欲しょくよくがなくなったり体がだるからだくなったりします。また、夏休みなつやすに入ると、生活リズムせいしかつがくずれやすくなります。
夏なつを元気げんきにのりきるために、1日3食いちにち しょくとも、主食しゅしょく・主菜しゅさい・副菜ふくさいがそろった栄養えいようバランスばらんすのよい食しょく事をとり、規則正しい生活きそくただをしましょう。



暑さに負けないために！



朝ごはんをしっかりと！

朝ごはんあさは1日いちにちの元気げんきの源みなもとです。主食しゅしょく・主菜しゅさい・副菜ふくのそろった食しょく事を心こころがけましょう。

たんぱく質をきっちりと！

たんぱく質たんぱくしつ不足ふそくはスタミナふそく不足ふそくになります。肉にくや魚さかな、卵たまご、大豆だいず、大豆製品だいずせいひんのいずれかのおかずまいしょくを毎食まいしょくとりましょう。

ビタミンをたっぷり！

ビタミン類るいは汗あせと一緒にいっしょに体からだの外そとへ出でてしまいます。不足ふそくすると疲れつかやすくなります。ビタミンたっぷりたの野菜やさいや果物くだものもしっかりと食たべましょう。

食事以外にも…



甘いジュースやスポーツドリンクあまの飲みすぎのは、糖分とうぶんの摂りすぎつかになり、疲れつかやすくなります。量りょうを考えて飲のみましょう！



夏休みなつやすでも、リズムリズムをくずさないよう、早寝はやね・早起はやおき・朝ごはんあさです！



間食かんしょく(おやつ)は、果物くだものや牛乳ぎゅうにゅう、乳製品じゅうせいひんなど、食しょく事で足りないものたを食たべようにしましょう。

給食人気メニューを作ろう！“コーンと枝豆のサラダ”



材料 (4人分)

キャベツ	120g
きゅうり	80g
ホールコーン缶	60g
えだまめ	80g
塩	少々
こしょう	少々
フレンチドレッシング	大さじ2

作り方

- 1 えだまめはゆでて、さやからむいておく。
- 2 キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにする。
- 3 コーンは缶詰からあけ、水を切っておく。
- 4 ①から③を混ぜ、フレンチドレッシングで和える。塩こしょうで味を調べて、できあがり。

*ドレッシングは、青じそ味やイタリアンドレッシングもおすすめ。野菜も、レタスやパプリカなどいろいろ試してみてくださいね。

★朝ごはんあさは、1日いちにちの活力源かつりよげんです。しっかり食たべて登校とうこうしましょう。献立予定表こんだてよていひょうに朝ごはんあさのチェックらんをする欄まいにちがあります。さて、毎日〇印じるしがついているでしょうか？