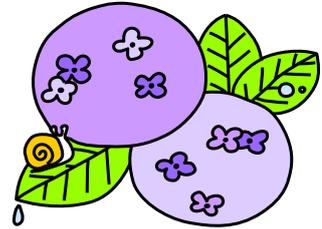


給食だより 7月号

令和4年6月30日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部

雨上がりの草花が生き生きと成長しているのが、
なんだか気持ちよく、学校で咲いているあじさいが
とてもきれいです。

この時期、蒸し暑く、水分不足にもなりがちです。
水分補給と休養とバランスのとれた食事をしましょう。



7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう



献立について

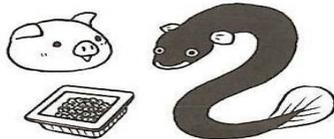
- 旬の食材を多く取り入れました。
(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・
すいか・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ)
- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。
(すましそうめん)
- 食欲が増す献立を取り入れました。
(夏野菜のカレー、白身魚のチリソース、ジャガマーボー、
チリコンカン、バーベキューソース炒め)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
(ごはん、牛乳、肉じゃが、即席漬、だいずとじゃこの炒り煮)
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。
(夏野菜のカレー、とうがんのスープ、夏野菜のスパゲティ、ゆでとうもろこし、
えだまめ、ゴーヤチャンプルー)

7月7日七夕の行事食

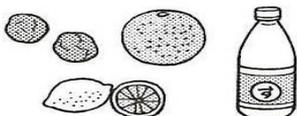


夏におすすめの食材

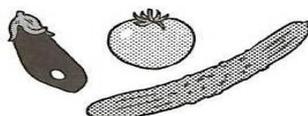
豚肉などに含まれるビタミンB₁は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。



梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。



トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれます。



基本はバランスのよい食事を心がけよう

夏休み

規則正しい生活をしましょう



夏休みを楽しく元気に過ごすためにも
早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり
と食べましょう。



夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることです。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくりましょう。

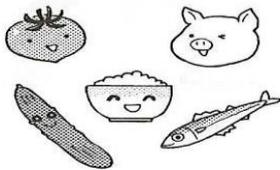
夏ばてをしないためには……



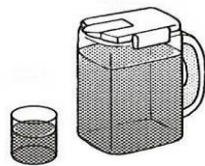
暑い時には冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎると、胃腸の動きが低下して、食欲不振や腹痛、下痢や便秘などが起こります。また、体の冷やしすぎは、夏ばての原因になります。これを防ぐには、冷たいものをとりすぎないようにして、食事の時は温かいスープや飲み物などを1食に1品はとり入れます。また毎食、栄養バランスがととのうように心がけてください。夏ばてを防いで楽しい夏休みを過ごしましょう。

…………… 元気に過ごす食生活のポイント ……………

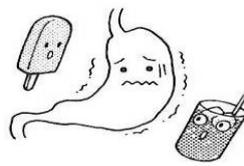
バランスよく
三食食べよう



こまめな
水分補給



冷たいものの
とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとります。



8月4日ははしの日



はしづかいを上達させよう!

用意するもの 小皿2つ・はし・大豆



片方の小皿に大豆を入れて、大豆をはしでつまんで、もう片方の小皿に移します。1分間に何粒移すことができるかを、おうちの人や友だちと競争するのも楽しいものです。大豆ができたなら、次は小豆、米にも挑戦してみてください。

難しさアップ



≡ はしものがたり

はしは中国で生まれてアジアに広がり、日本には弥生時代の終わり頃に伝わったといわれています。当時は神々をまつる祭器として使われていたようです。日本には、はしだけで食事をする習慣があります。はしを上手に使いこなせるようになるとよいですね。