

7月給食だより

令和2年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。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、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事を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、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



～7月の献立より～

「かつ丼」

・・・かつ丼は、具と豚かつを別の食缶に入れていきますので、食べるときに自分でかつ丼にして食べてください。



「冷凍パイ」

・・・小袋入りの冷凍パイナップルです。パイナップルには、かぜの予防や疲れた体を回復してくれるビタミンC、たまった疲れをスッキリさせてくれたり、脳の神経機能などをきちんと働かせるビタミンB2、おなかの調子を整えてくれる食物繊維などがたくさん含まれています。



「あまの川スープ」

・・・7月7日の七夕にちなんだ献立です。あまの川には、あまの川にみたてたビーフンと、星が描かれたなるとが入っています。



「岩出っこカレーライス」

・・・岩出市特産品の「ねごろ大唐」と「黒あわびたけ」が入ったカレーライスです。この時期しか食べられないカレーライスです。



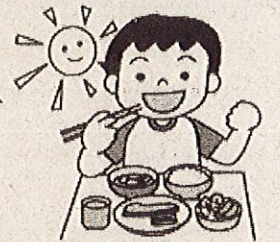
「ユーリンチー」

・・・鶏のから揚げに酢じょうゆのタレをかけた中国料理です。ねぎや生姜も使うので香りがよく、ごはんがすすむ料理です。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

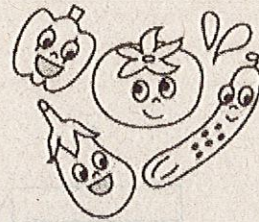
朝ごはんを食べよう！

- ・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。
- ・朝ごはんをぬくと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べよう！

- ・夏野菜はビタミン類をたくさん含み、水分補給に役立ちます。
- ・体の中から体温を下げてくれます。



こまめに水分をとろう！

- ・コップ1杯のお茶やお水をゆっくりと飲みましょう。
- ・ジュースやコーヒーなどは水分補給にはならないので気をつけてください。
- ・運動しているときは15分ごとに水分補給をしましょう。
- ・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りましょう。



冷たい物はほどほどに！

- ・アイスやジュースなど、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。
- ・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。



たっぷり寝よう！

- ・日中の暑さで体は疲れています。たっぷり寝て、回復させましょう。

