

7月分予定献立表

**7月使用予定の
市内産・県内産野菜**
人参、キャベツ、小松菜、
ズッキーニ、トマト、冬瓜、
ふわたろ長なす、玉ねぎ、
ねごろ大唐、きゅうり

岩出市の食材が使われて
いる白は、**ぞうへいちゃん**
のイラストをのせ、食材名
を太字にしています。



給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで、地産地消を進めています。

水		木		金	
1 牛乳	2 ※ジョア	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳
7 牛乳	8 ※ジョア(ブルーベリー)	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳
13 牛乳	14 牛乳	15 ※ジョア(いちご)	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳
19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳
25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳

給食はありません



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いかからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物を飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みがはじまりますが、学校があるときと同じように早寝早起きを心がけ、バランスのよい食事をしっかりとるようにして、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
 - 塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
 - 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
 - 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。
- 冷たい物のとり過ぎに気を付ける
 - おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。
- こまめな水分補給を心がける
 - 汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)
* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。