



給食だより



給食目標 「夏の健康について考えよう」

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



献立について

7月の給食は旬の野菜（きゅうり・トマト・とうもろこし・枝豆・なす・ズッキーニ・スイカ・オクラ）を使ったメニューがたくさんあります。疲れを吹き飛ばすメニューや食欲が落ちてもさっぱり食べられるメニューがポイントです！



7/1 豚しゃぶサラダ

7/5 大根のカリカリ梅和え

7/13 豚キムチ焼きうどん

7/19 ピリ辛チューリップチキン

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンが豊富です。

また、トマト・きゅうり・なすは体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。

7月7日は七夕

七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。






「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」
動画がアップされています！

7月12日（火）

元気もりもり丼

じゅんさいとトマトの吸い物風

スイカ 

牛乳

じゅんさいはスイレン科の植物の一種で、淡水の沼や池に生息している水草です。ゼリー状の膜に包まれていて、ツルツルとした独特な舌触りとたんぱくな味わいが特徴です。



楽しい
夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

1日3食しっかり食べて、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせるようにしましょう。脱水症状にならないように水分もしっかり摂りましょう。



元気に
すごそう



子供がおやつに何を食べているか
知っていますか？

子供がおやつに好きなだけお菓子を食べていたり、お小遣いで自由に買い食いしたりしていませんか？そのことが**食べすぎ**や**肥満**の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子供がおやつに何を食べているかを把握するようにしましょう。

