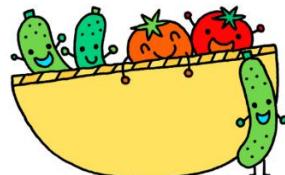


7月 給食だより

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、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たいですね。

7月 の献立の夏野菜



7月の給食は旬の野菜（きゅうり・トマト・とうもろこし・ピーマン・枝豆・なす・ズッキーニ・スイカ・オクラ）を使った献立を多く取り入れています。
夏野菜の効果についてお話しします。



【トマト】

赤色に含まれるリコピンは
抗酸化作用がある。
ビタミンA・Cが豊富で風邪
や感染予防にもなる。

【きゅうり】

汗をかいて不足しがちな水
分とカリウムが多く含まれ
ている。体を冷やす効果が
ある。むくみ予防や熱中症
対策にもなる。

【なす】

ナスニンという皮に含ま
れている成分に抗酸化作
用があり美肌効果がある。
血液循環を良くするカリ
ウムも含まれている。

【えだまめ】

脂質が少なくたんぱく質が
豊富。イソフラボンという
肌のハリツヤを保つ成分が
含まれている。美肌効果も。
貧血予防になる鉄分も含
まれている。

【ピーマン】

皮膚や粘膜を健やかに保つ
ビタミンAが含まれている。
油と一緒に摂ると吸収率が
良くなるのでおススメです。



【オクラ】

ねばねば成分のペクチン
は胃を保護し、糖の吸収
を抑える効果がある。ビ
タミン・カルシウムも含
まれており、整腸作用が
ある。



七夕

織姫と彦星が

年に一度会える七

夕の日。七夕飾りを作りながら

その由来を知っていくと、七夕

への興味も深まっていきそう

です。夏の星座を眺めなが

ら、願い事を考えてみるの

もいいですね。



* * * * *

7月7日(金)

★七夕こんだて★

* * * * *

ごはん

鶏のからあげ

ゆかり和え・七夕汁

お星さまゼリー

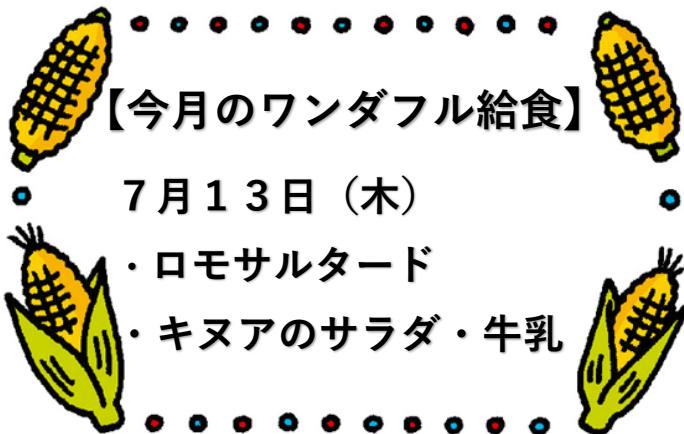
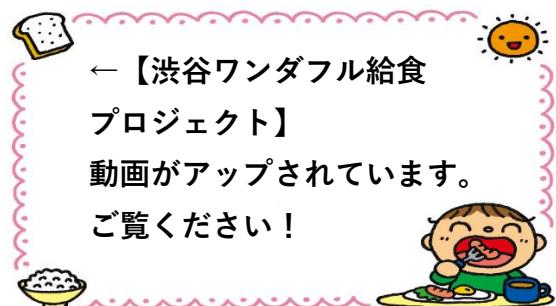
牛乳

* * * * *

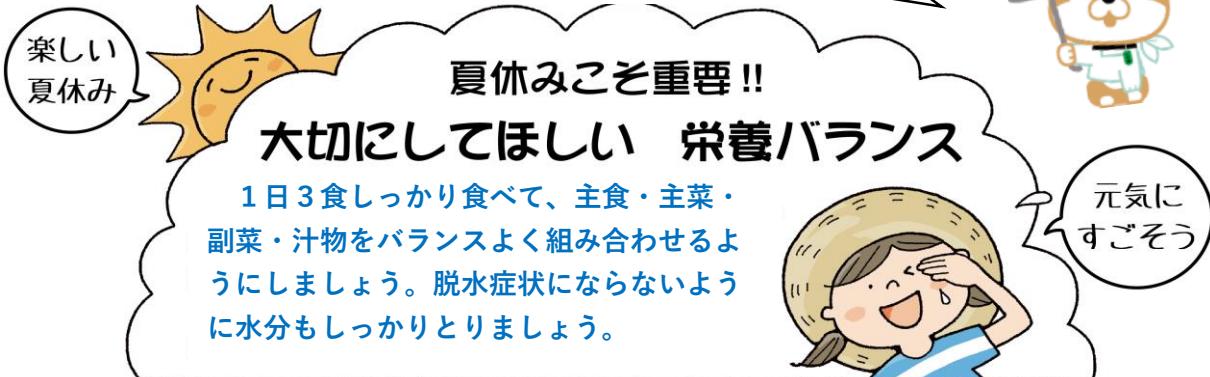


* * * * *

* * * * *



今月はペルー料理です。
【ロモサルタード】はペルーの家庭料理の1つで、牛肉の炒め料理を意味しています。
【キヌアのサラダ】はミネラルなどの栄養が豊富な雑穀のキヌアを入れて、レモンドレッシングでさっぱりと仕上げます。



おやつの約束

夏休みや週末は、家庭でのおやつの食べ方に気を付けましょう。

時間を決める、皿やコップに移し替える、食事前や就寝前は食べない、砂糖の多い物は控えるなど、質や量を考え、

子供たちの成長を助ける物を選びたいですね。



★間食のとり方★

- ・時間と量を決めて食べる。
- ・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる。
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ。

