

給食だより

7月号

令和5年6月20日

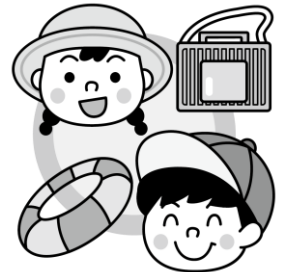
渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 清野 正

栄養士 甲斐 悠、秋本 美澄

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

梅雨が明けると夏も本番となります。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり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。夏休みには、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、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。

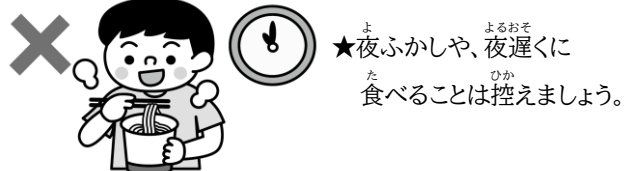


夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



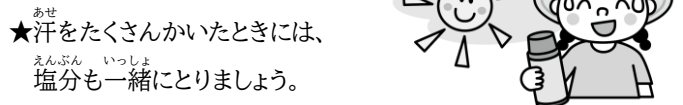
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



冷たい物のとり過ぎに気をつける



こまめな水分補給を心がける



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。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



食中毒を防ぐために気をつけること

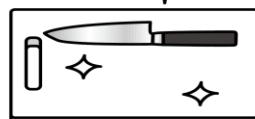
野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかりと取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



こまめに手を洗う



肉や魚は中までしっかりと火を通す。

