

いよいよ夏本番です。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしか出来ないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



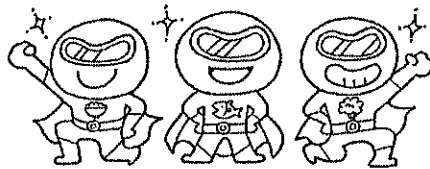
のどがかわく前に すい ぶん じょう じゅう 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

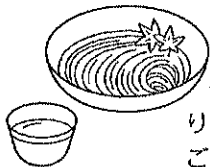
し っ か り 食 べ て **夏** **ば** て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



★★



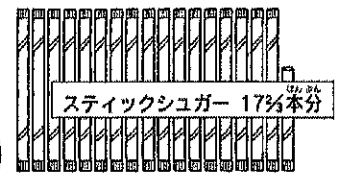
たなばた きょうじしやく 七夕の行事食 **そうめん**

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

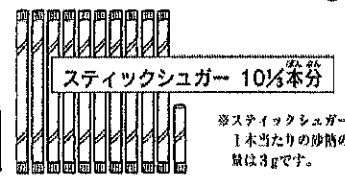


飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL/砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）
 やスポーツドリンクなどを
 をたくさん飲むと、糖分
 のとりすぎになります。
 普段の水分補給は水か麦
 茶にしましょう。



☆作ってみよう！ おすすめレシピ 冷しゃぶサラダ☆ 小学校献立 7/4

〈材料 4 人分〉

・豚もも小間肉	60 g
A {	
・塩	ひとつまみ
・にんにく	1/5 片
・しょうが	1/10 片
・酒	小さじ 2 強
・きゅうり	1/2 本
・にんじん	1/4 本
・キャベツ	2 枚
・青じそドレッシング	大さじ 1・2/3

〈作り方〉

1. にんにく、しょうがはすりおろす。
2. Aの調味料を混ぜ、豚肉に回しかける。ラップをかけて、電子レンジで豚肉に火が通るまで、様子を見ながら加熱をする。
3. 2の粗熱がとれたら、冷蔵庫でよく冷やす。
4. きゅうりは輪切り、にんじんは短冊千切り、キャベツはざく切りにしておく。
5. 4を茹でてから水冷し、水気を絞って、冷蔵庫でよく冷やす。
6. 3と5を混ぜ、ドレッシングをかけて、和える。

ちょうりいん

【調理員さんからのメッセージ】

きゅうしよく つく

※ 給食を作っている調理員さんから、みなさんへのメッセージがあります。

ちょうりいん

る調理員さんから、みなさんへのメッセージがあります。

空^{から}の食^{しょく}を^{かん}見^みる^をとて^うれ^れい^いて^す
 苦^に手^がる^に給^{きゅう}食^{しょく}も^にチ^ッレ^ッで^て。
 残^{のこ}り^が食^たへ^{くた}て^てい^い。



下記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。

9月の献立表は
8月末頃に更新されます。

