



お子様と一緒に読みください

気温や湿度が高く食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事が重要です。おすすめは夏野菜。7月の給食は給食農園で収穫した新鮮でおいしい玉ねぎ・にんじん・モロッコいんげん・にんにく・じゃがいも・にんじんを使って作ります。夏野菜には、ビタミン、ミネラル、水分がたっぷり含まれているので「食べる水分補給」ができます。今年も、農園の野菜は豊作です！旬の味を味わってください。

～6月の献立から～



歯と口の健康週間メニュー
発芽玄米ご飯・ししゃもの変わり揚げ・かむかむ豚汁・ナタデココ入りゼリーなどよく噛んで食べる献立です。



沖縄慰霊の日「沖縄献立」
タコライス・もずくスープ・マンゴーデザート。タコライスはメキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材をご飯にのせた沖縄料理です。



6月15日 「県民の日献立」
赤飯・もろのから揚げ・ゆばの味噌汁・かんぴょう入りのゼリー。栃木県産の食材が盛りだくさんの献立。

～給食農園では、野菜が豊作です～

じゃがいも：7月の給食に、どんどん活用します。



じゃがいもは、気温が上がる前に朝早くから6年生が収穫してくれました。収穫後のプールの授業は最高だったでしょう！



もろっこいんげんが次々に実ります。週に2～3回、収穫します。



春の人参を初めて作りました。給食に使う量に合わせて毎日収穫します。農園清掃時に1年生が収穫してくれました。



毎日の食生活をチェックしてみましょう

- 朝ごはんを必ず食べる。
- 毎朝、野菜料理を食べる。
- サラダ（生野菜）にかたよらない。
- 主菜（魚・肉・卵）に必ず野菜をつける。
- 一日5～7種類の野菜を食べる
- 外食では、野菜の多いメニューを選ぶ。

☆4つ以上〇になるようにこころがけましょう

☆夏バテ予防☆

香辛料や薬味・酸っぱい食べ物は、食欲をアップさせるのに効果的です。食べやすいそうめんなどは、たんぱく質を多く含む食材と一緒に組み合わせる食べましょう。人は暑さにストレスを感じます。ストレスを緩和するにはビタミンCが必要になります。ストレス緩和と紫外線対策にもなるビタミンCを含む食材をいつもより多く摂りましょう。