

今年は例年より2週間遅く梅雨入りしました。梅雨明けは7/21頃とされていますが、梅雨が明けると本格的な夏が始まります。暑さで体がだるい、食欲がないといった時こそ栄養バランスを考えた食事を、時間を決めてしっかりたべることが大切です。

夏を健康に過ごすためのポイント

夏休みももうすぐです。暑くて湿度が高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズム食事をつくる！



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

しっかり食べる！



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

1日の生活リズム食事をつくる！



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

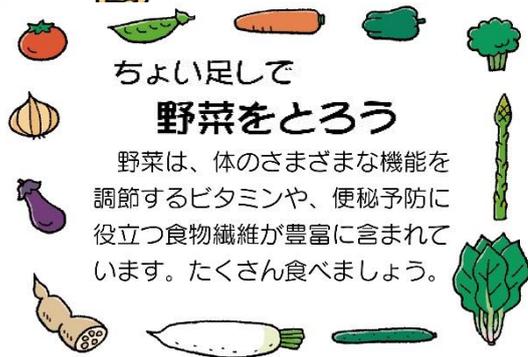
暑い夏におすすめ『豚に牛乳』

豚肉には、ビタミンB1がとても豊富に含まれています。夏になると、のどごしのよい麺類や甘い清涼飲料水などの炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンB1は意識してとると良いですね。また、牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。給食がない夏休み中にも意識して飲んでほしいです。アレルギーなどで飲めない人は、水分をしっかりとり、大豆製品や魚、野菜類や海藻などでカルシウムをとるようにしましょう。



おやつ かんがえよう

夏休み中は好きなときに好きなだけ食べられますが、脂質・塩分・糖分の取り過ぎに気をつけましょう。また、おやつを食べ過ぎて、食事に影響しないように量にも気をつけて、だらだら食べずに時間を決めて食べることを心がけてください。



ちよい足して 野菜をとろう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えてみましょう。食べたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

給食委員がクラスでマナーについて説明しました

6/10～14までの5日間、校内マナー週間を実施しました。今回は、食べる姿勢・食器の並べ方・食品ロス・食べ方・片付けについての内容で、3年生が良い見本・悪い見本のモデルになり、いただきます前にクラスの給食委員が説明しました。



食事マナーは周りの人が楽しい気持ちで食事をするためにあります。毎日の食事で繰り返し行うことで理解が深まり、習慣化され、身につきます。日ごろから心がけたいですね。

「海藻（ひじき）を食べよう」 ほくほくランチ7/17 **ほ**

「ひじきの炒り煮」の「ひじき」は海藻です。カルシウムが豊富に含まれ、骨や歯を丈夫にします。ほかに、マグネシウムやカリウム、食物繊維など栄養が豊富ですが低カロリーなのも特徴です。生活習慣病の予防や、美容に気をつけたい人にもピッタリの食品です。



新紙幣発行記念「味のり」



7/3（水）20年ぶりに1000円、5000円、10000円紙幣が改刷されます。給食では、新紙幣柄の味のりが出ます。どのお札になるかはお楽しみに！！



パリオリンピック応援献立



パリオリンピックは夏休み中の7/26～8/11、パラリンピックは8/28～9/8にフランスパリで行われます。
★クロックムッシュ（1910年にフランスのオペラ座近くのカフェで作られたホットサンドの一種…を給食用にアレンジしました）

- ★牛乳
- ★ポトフ（フランスの家庭料理のひとつ）
- ★ゆで野菜フレンチドレッシング
- ★豆乳ブラマンジェ（ブラマンジェはフランス語で白い食べ物という意味）



作ってみよう！ 完熟トマトと夏野菜チキン

【材料（2人分）】

- 鶏肉 2cm角切り 120g（一口大6個）
- トマト 100g（中1/2個） くし型に切って角切り
- たまねぎ 140g（小1個） 1cm角切り
- ズッキーニ 40g（小1/3本） 1cm半月または角切り
- しめじ 20g（1/5パック） 小房にわける
- とうもろこし 24g（大さじ1強 缶詰や冷凍でもよい）
- 塩こんぶ 5g
- オリーブ油 1g（小さじ1/4）
- こしょう 少々



【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、鶏肉・玉ねぎを炒める。
- ②鶏肉に火が通ったら、しめじ・コーンを加え、塩こんぶを入れて、味を整える。
- ③ズッキーニ・トマトを加えて仕上げる。（火の通り具合はお好みで）塩味が足りなかったら、コンソメや塩で調整しましょう。

エコバックを清潔に保つ5つのポイント



エコバックは、コンパクトにたためて買い物に便利なアイテムです。食品を入れることが多いので意外に汚れているものです。食品の汁などがバックに付着したり残ったりすると、ニオイの原因になります。見た目には汚れていなくても、湿ったままにしておくと細菌が増殖します。

- ①定期的に洗いましょう
- ②汁もれが心配な肉や魚、土がついたままの野菜はポリ袋に入ると安心です
- ③エコバックには重いものを下に、肉・魚・冷蔵・冷凍食品をまとめて入れて、温かいものと密着しないように。
- ④食品用と日用品用と使い分けると衛生的に使用できます。
- ⑤エコバックの持ち運びは短時間にしましょう。

（農林水産省消費HPより）