



気温が高い日が続いています。給食室でもコロナウイルス感染防止の対応と同時に、熱中症予防にも意識し、給食作りに励んでいます。熱中症を防ぐためには、『暑さを避ける』、『こまめな水分補給』そして普段から『暑さに備えた体づくり』が大切です。給食時には、暑さに負けないようしっかり食べることの大切さを伝えていきますが、ご家庭でも、一日を元気にスタートできるように、しっかり朝ごはんを食べて登校するようにご指導をお願いします。



あつい夏も 元気にすごそう



元気ポイント1

朝ごはんをしっかり食べましょう

気温の高い夏の間も元気にすごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日決まった時間に食べることで、脳も目覚めて一日を活動的にすごすことができます。



元気ポイント2

食事からも水分をとる工夫をしましょう

熱中症の予防のためにも、普段からしっかり水分補給をするように気をつけましょう。短時間の運動では、水や麦茶でも十分ですが、1時間以上の運動をする場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだスポーツ飲料等がよいでしょう。

<p>汁物</p> <p>みそ汁 スープ</p>	<p>水分の多い野菜</p> <p>キャベツ きゅうり とうがん ズッキーニ にがうり トマト ピーマン なす</p>	<p>果物</p> <p>グレープフルーツ すいか</p>
------------------------------	---	-----------------------------------



なつやさいには水分が多いよ!



食事の内容を工夫して夏バテを予防しよう

たべものクイズ 黄色のグループ(炭水化物)編



1. ご飯は体の中に入ると、おもに

2. 砂糖のとりすぎは、

3. ご飯と同じ仲間、

① 血や肉
② からだをうごかすエネルギー
③ 風邪のよぼう

① むし歯になる
② 身長がのびる
③ ふとってしまう
④ やせてしまう

① にんじん
② じゃがいも
③ たまご

になります。

です。

今月の行事食こんだて

給食レシビは、毎月3種類ずつ2階の給食コーナーにも置いてあります。お子様を通じて持ち帰り、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

★7月5日(火) 外国の料理こんだて【フランス料理】

(フラワーパン・豆乳とほうれん草のおじゃがキッシュ・にんじんのグラッセ・トマトスープ・牛乳)

給食でフランス料理のキッシュとグラッセが登場します。

キッシュとは、卵と生クリームを使って作るフランスの郷土料理です。フランスでは、チーズキッシュ、キノコキッシュ、トマトキッシュなど様々な具材を使ったキッシュがあります。今回、給食ではほうれん草のキッシュを作ります。また、生地をじゃがいもの食べられるカップに入れ、オーブンで焼いて作るの、丸ごと食べられるキッシュです。

グラッセとは、バターと一緒に煮て、つやを出した料理のことを言います。給食では、にんじんのグラッセを作ります。にんじんそのものの甘さを引き立たせるため、バターでじっくり煮て作りたと思います。

★7月7日(木)【七夕こんだて】

(あなごちらし寿司・冷やしそうめん汁・手作りぶどうゼリー・牛乳)

七夕の日の給食では、『あなごちらし寿司』でお祝いします。お寿司には「ことぶき(寿)をつかさどる(司る)」という意味があります。ちらし寿司には、華やかな色合いと縁起が良いとされる食材がたくさん使われることから、晴れの日やお祝い事で食べられるようになりました。今が旬なあなごには、体力をつけ、疲れをとってくれる効果があります。

『冷やしそうめん汁』は、そうめんを天の川に、オクラは星に見立てたお吸い物です。また、デザート『手作りぶどうゼリー』は夜空に見立てたぶどうゼリーに、星形のナタデココを飾ります。