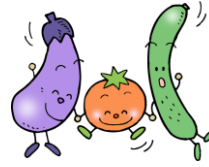


7月食育だより



令和4年6月30日

粟島浦村立粟島浦小中学校

お家の人と一緒に読みましょう

7月の食育目標

暑さに負けない食事をしよう

暑さが厳しくなってくると「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったりすることを言います。

次のことに注意して、暑さに負けない食事をしましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう

きゅうりやなす、トマト、ピーマン、オクラ、とうもろこし、にら、かぼちゃなど



バ ランスよく食べよう



量より質が大切です

テ つぶん(鉄分)

不足に注意!

小松菜、海藻、アサリ、レバーに多く含まれています。



し ょくよく(食欲)を

増す工夫を!



香味野菜や酸味で食欲アップ

な っとう(納豆)を

豚肉で疲労回復!



ビタミンB群を多く含みます

い ちょう(胃腸)に

優しい食事のとり方を!

冷たいものの飲みすぎや食べすぎはお腹を冷やすだけでなく、食欲も減退させてしまいます。とりすぎ×



7月が終わると、夏休みが始まりますね。夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いので、生活リズムが乱れやすくなります。1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。食事の準備や片付け、料理のお手伝いなどにもぜひ挑戦してみてください。

体にいいこと
たくさん

夏野菜を探せ!

き	お	く	ら
ぴ	ゅ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)

ヒント



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり!

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

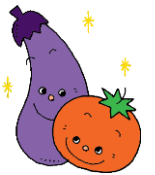
※文字は一度しか使えません

暑くなると、口当たりの良いそうめんやざるそば等の麺類を食べる機会が多くなります。そのような時は、付け合わせを工夫して、たんぱく質を多く含む食品も忘れずに食べるようにしましょう。

肉・魚などに含まれるビタミンB群は、疲労回復を助ける働きがあります。



7月お弁当給食こんだて表



日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	金			☆				
4	月		日向夏ゼリー	☆				
5	火	ごはん	ポークシチュー 小松菜中華和え ミニトマト	☆	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ 小松菜 コーン缶 切干大根 ミニトマト	米 ジャがいも バター	696 24.7 24.0
6	水			りんごジュース				
7	木	ごはん	鮭のチーズムニエル かぼちゃサラダ いんげんおかかえ ほうれん草ソテー	☆	サケ チーズ かつお節 牛乳	かぼちゃ 人参 きゅうり レーズン ひたし豆 もやし さやいんげん ほうれん草	米 バター 油 砂糖	579 22.7 16.5
8	金			☆				
11	月		フレンスクレープ(七夕)	☆				
12	火	ごはん	麻婆茄子 春雨サラダ チーズ	☆	豚ひき肉 生揚げ ローズハム チーズ 牛乳	ナス ビーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	米 春雨 ごま 砂糖 油	559 16.2 14.9
13	水			のりヨーグルト				
14	木	梅ごはん	スタミナポークソテー 茹てもやし 夏野菜チーズ焼き トマトサラダ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	もやし スッキーニ ナス トマト きゅうり わかめ 梅干し	米 ジャがいも ごま 油 砂糖	597 23.5 19.8
15	金			☆				
18	月		海の日					
19	火	ごはん	鶏唐揚げ マカロニサラダ すき昆布煮 ミニトマト	☆	鶏肉 油あげ ローズハム 牛乳	すき昆布 人参 切干大根 干し椎茸 きゅうり 玉ねぎ ミニトマト	米 マカロニ マヨネーズ 油 砂糖	656 20.0 22.8
20	水			ミルメーク				
21	木	ごはん	夏野菜カレー みかんサラダ ゆで卵 福神漬け	☆	豚肉 鶏卵 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ ナス 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり みかん缶 大根	米 油 砂糖	688 23.6 20.3
22	金			☆				
25	月		キラキラ餅	☆				
26	火	枝豆ごはん	ブリ竜田揚げ ゆでもやし ごぼうサラダ ミニトマト	☆	ブリ 牛乳	枝豆 もやし ごぼう きゅうり 人参 キャベツ コーン缶 ミニトマト	米 油 ごま マヨネーズ	620 27.5 22.3
27	水			アシドミルク				
28	木	ご飯	豚肉生姜焼き 中華サラダ ブロッコリーおかか和え	☆	豚肉 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 牛乳	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが きゅうり にんじん ブロッコリー しめじ	米 油 砂糖	580 22.3 18.1
29	金		終業式					

*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

