

# 7月 きゅうしょくだより

## 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



### 厳しい暑さを乗り越える! 食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

### 野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



### 野菜を食べると、いいことがいっぱい!

<p>おなかの調子が整う</p>	<p>成長をサポート</p>	<p>肌がきれいになる</p>	<p>肥満を防ぐ</p>
------------------	----------------	-----------------	--------------

### ●6月の給食より



6月4日の給食  
6/4~6/10は「歯と口の健康週間」でした。噛み応えがある食べ物としてごぼうを使ったピラフができました。



6月11日の給食  
入梅にちなんだいわしの給食です。いわしに片栗粉をまぶし、甘いかば焼きダレをかけました。

### 7月の給食紹介

<p>3日 2年生が皮むきをした『とうもろこし』</p>	<p>2年生が給食で食べるとうもろこしの皮むきをしてくれます! ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。</p>
<p>7日 『七夕給食』</p>	<p>七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。</p>
<p>10日 『沖縄県給食』</p>	<p>暑い時期には暑い地域の郷土料理にならって、夏バテを防ぎたいですね。沖縄県の郷土料理、沖縄そばとゴーヤーチャンプルー、沖縄県産の黒糖を使った黒糖ゼリーです。</p>
<p>16日 『世界の料理』</p>	<p>今月は「タイ王国」のガパオライスとフォー入り五目スープです。タイ王国の料理は、香辛料やハーブを使った辛さ、甘さ、酸っぱさがはっきりした味付けが特徴です。</p>

### ★★お知らせ★★

「給食レシピをもっと知りたいです!」の声にお応えして、夏休みに home & school に少しですがレシピを載せることにしました。児童に人気の献立、お家で作りやすい献立を紹介したいと思います。

