

7月給食だより



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

梅雨があけると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい飲み物ばかりとりすぎたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏ったり不足したりして熱中症や夏バテの原因になります。こまめな水分補給とバランスのよい食事を心がけ、暑さに負けず元気にすごしましょう。

夏バテを防ぐ食生活

夏バテを防ぐ3つのポイントと、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫です。

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。

★旬の野菜や果物を食べる

ビタミンやミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例

7月の献立より

- 1日 練馬区産のたまねぎを使った一斉給食
練馬区産のたまねぎをたっぷり使って、オニオンスープを作ります。
- 3日 夏野菜献立
夏野菜をたっぷり使ってカレーとサラダを作ります。枝豆は2年生がもぎとる予定です。
- 6日 世界の料理 「タイ」
ガパオライスと春雨スープを作ります。「辛み、甘み、酸味」のバランスがポイントです。
- 7日 七夕献立
そうめん入りの天の川をイメージしたすまし汁や、水ようかんを作ります。



豊東小の給食室風景



豊東小では、チームワークと手際の良さが光る7名のメンバーで給食を作っています(^_^)