

＊給食だより＊



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



気温が上がり、日差しもずいぶんと強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをいませんか？暑さに負けないで元気にすごせるように、水分補給や、食事に気を配りましょう。



こまめに水分補給をしよう！



水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいと言われています。気温が高いと、汗によって体の水分が失われてしまうため、より注意が必要です。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。

☆日常の生活と、運動をしている時とでは、汗をかく量がかわります。場面に応じた飲み物を選びましょう。

普段の生活では、水かお茶を飲み、運動をするときは、塩分を含む水か、スポーツドリンクを飲むと良いでしょう。



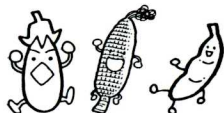
清涼飲料水の飲みすぎに注意！



冷たい清涼飲料水は、実際より甘さを感じにくくなるので飲みすぎてしまいがちです。炭酸飲料や甘いジュースなどには、約10%の糖分が入っているものもあります。500mlで50g(スティックシュガー約17本分!!)くらいの糖分を摂取してしまうことになるので、飲みすぎには十分注意しましょう。

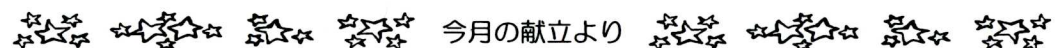


夏野菜を食べよう！

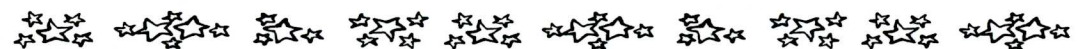


太陽の光をたくさん浴びた、栄養がたっぷり詰まった夏野菜。汗と一緒に失われてしまうビタミンやミネラルも豊富です。旬の時期の野菜は、そうでない時期に比べ栄養価が高く、おいしいとされています。旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう！

<p>えだまめ</p>  <p>花は？</p>  <p>乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。</p>	<p>ピーマン</p>  <p>花は？</p>  <p>独特の香りと苦みがあり、ビタミンC多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>花は？</p>  <p>糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。</p>
<p>なす</p>  <p>花は？</p>  <p>鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>花は？</p>  <p>カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。</p>	<p>トマト</p>  <p>花は？</p>  <p>真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。</p>



- 今日は、旬の夏野菜をたくさん取り入れました。
- ・7日は七夕メニューです。星型に切ったオクラとそうめんの入った七夕汁を作ります。そうめんは、平安時代に「そうめんを七夕に食べると大病をしない」として、宮廷で食べられていたそうです。また江戸時代には、七夕伝説に登場する織姫のように、お裁縫が上手になりますように・・・という願いを込めて、糸に似ているそうめんをお供えするようになったそうです。
 - ・11日は、なす・トマト・かぼちゃを使った夏野菜カレーを作ります。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は7月10日(木)です。

〈お願い〉

学校給食費（教材費等）の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までに（口座振替の前日）までに指定口座への入金（納入）をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。