

7月 ぱくぱく

発行：令和4年7月
小林東方学校給食センター

いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいもののとりすぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

★7月7日は七夕です★

給食では、7月7日の七夕にちなんでホットドック、
天の川スープ、七夕ゼリーをだします。
ホットドックに挟む野菜には**星形のチーズ**、
天の川スープには**星形のにんじん**が入っていて
キラキラした献立になっています。ぜひ楽しみにしてください！



夏が旬の野菜

夏が旬の野菜にはどんなものがあるでしょうか？

レタス・トマト・きゅうり・ピーマン・なす・ゴーヤ・トウモロコシなどがあります。
このような野菜には、体を冷やす働きがあり、暑い夏には毎日でも食べたい野菜です。
また、夏野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれているので、熱中症対策にもいいですよ！積極的に食べるようにしましょう！

☆ゴーヤサラダ☆

- ・ツナ・ゴーヤ・きゅうり・玉ねぎ・コーン
- ・マヨネーズ・塩こしょう・おろしにんにく

① 野菜をゆでて水気を切る。

② ツナを入れ調味料で味付けをして完成！

★6月に出した新メニューです。ゴーヤの苦みが少なく、子どもたちも良く食べてくれました。
ご家庭でもぜひ作ってみてください！

苦手な野菜

No.1!?

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかり取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方



こまめに水分補給をしよう のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。 普段の水分補給は水や麦茶を、運動をする時は塩分も一緒に補給しましょう。 	ちよい足して野菜をとろう 家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。  カップめん+野菜 ゆでたり、レンジで加熱した野菜を加えてみましょう！	温かい食べ物をとろう 冷たいものばかり食べると胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとみましょう。 
しっかり睡眠をとろう 睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠をとみましょう。 	軽い運動や入浴で汗をかこう 体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。 	

いつも感想ありがとうございます！



わたしは、食品ロスについて振り返ってみました。わたしは、賞味期限が切れていたたり、残り物を食べることを忘れていたりすることがあります。これからは地球にやさしく、食品ロスをなくしていきたいと思います。

(三松小5年 児童)

給食いつも作ってくれてありがとうございます。
（三松小1年 児童）

いつも野菜がおいしくて、全部食べています。揚げパンが一番大好きです。
（東方小3年 児童）

スープとご飯をまぜて美味しく食べた。
（細野小1年 児童）

娘も、毎日給食が美味しいと言っております。
いつもありがとうございます。

(東方小1年 保護者)

きりとり

- ◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()