

7月 給食だより

足立区教育委員会
子ども家庭部

段々と暑さが厳しくなってきました。夏バテにならないように、食事や睡眠をしっかりとって、毎日を元気に過ごしましょう。



夏バテ対策のポイント



バランスの整った食事

夏は、さっぱりとしたそうめんなどの1品料理を食べる事が多く、栄養が偏った食事になりがちです。以下の栄養素を積極的に取り入れ、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

【たんぱく質】

筋肉の材料となって、エネルギーを作り出す働きがあり、体力維持につながります。

豚肉や大豆製品には、疲労回復の効果があるビタミンB1も豊富に含まれています！



肉・魚・大豆製品・卵・乳 など

【ミネラル】

汗で失われやすいミネラルは、不足すると、脱力感・筋力低下・食欲不振につながる為、しっかり補給しましょう。



野菜・果物・海藻類 など

【クエン酸】

胃酸の働きを助け、食欲を増進する効果や、たんぱく質の消化を促進する働きがあります。



酢・梅干し・柑橘類 など

こまめな水分補給

子どもは大人より体が小さく、汗をかきやすい為、起床時・食事中・入浴の前後・寝る前などのタイミングで、こまめに水分補給をすることが大切です。

水や麦茶など、糖分・カフェインを含まない飲み物を選びましょう。

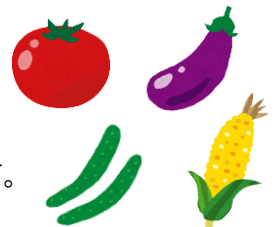


ジュースやスポーツ飲料は、糖分が多く含まれている為、飲みすぎには注意が必要です。



給食のテーマ：夏の食べ物を知ろう

園では、その季節ごとに旬の野菜や、食べ物を取り入れた給食にしています。今月は、トマトやきゅうり、なす、とうもろこし等の夏野菜を取り入れています。



よく噛んで食べよう！

8日はかむカムデー 根菜を使用した『けんちんみそ汁』です。



19日は食育・やさいの日

※19日が土曜日の為、今月は18日に実施します。

トマト

旬の「トマト」は、皮にハリとツヤがあり、重みがあるのが特徴です。

今月は『トマトのツナサラダ』です。

米粉のトマトチキンカレー

魚のトマトマリネ

トマ玉スープ



おうちでも ひと口目は **野菜** から

足立区

SENJU JUKU
400th
since 1625