

7月 給食だより



湿度が高く蒸し暑い日が続いていますが、梅雨があけると夏が本格的に始まります。プールや水遊びが気持ち良い季節ですね。蒸し暑さのため食欲が低下しがちになりますが、栄養豊富な野菜をたっぷり食べて毎日元気に過ごしましょう。



☆朝ごはんをしっかり食べましょう。



朝ごはんは一日のスタートです。朝起きたときは身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることによって体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、元気に遊んだりすることができません。また、一回にあまり多くの量を食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源です。お友達とたくさん遊べるように、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

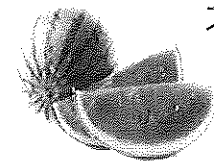


☆水分補給はこまめに行いましょう。

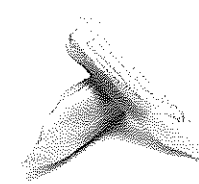
子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を防ぐためにも水分補給が重要です。欲しがる時だけではなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物は避け、水や麦茶などを飲むと良いでしょう。一度に大量に飲むのではなく、喉が渇く前にこまめに飲むことが大切です。

7月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の野菜を使用しています。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので事前にご家庭で食される事をお勧め致します。



スイカ



とうもろこし



おくら

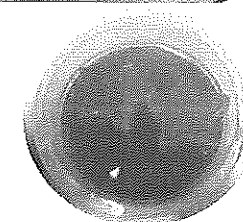
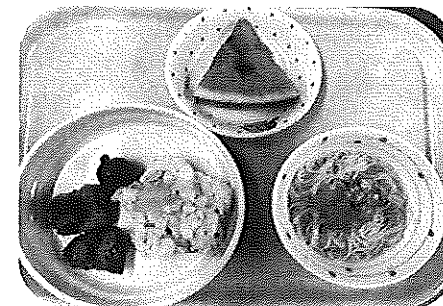


えだまめ



ゴーヤ

7月5日(金)は七夕メニューでした！



お昼は七夕ちらし寿司・唐揚げ・ミニそうめん、おやつは七夕ゼリーを提供しました。星型に型を抜いたちらし寿司に星型の人参を散らしました。ゼリーはりんごゼリーの上に星型のオレンジ寒天を乗せました。みんな「星がいっぱいある！」と喜んで食べてくれました。