

7月の給食だより

給食指導目標
 地場産物について知ろう
 栄養指導目標
 暑さに負けない食事をしよう

梅雨も明けていよいよ夏到来です。夏の本格的な暑さで、何となく体がだるく、食欲も衰えてくる時季です。この時期、献立を作成する栄養士は夏の暑さに負けないように、ビタミンやミネラルたっぷりの旬の夏野菜や果物、魚や食感をそそる香辛料を用いたり工夫します。その給食を調理員さんが暑さの中、衛生面に配慮しながら、腕によりをかけて作ります。今年はずっと夏の間も学校の生活が長いので、これからの本格的な暑さに負けないように、旬の夏野菜をしっかり食べて、正しい水分の取り方をし、乗り切りましょう！

水分補給を忘れないで！

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



●ジュースはNG！

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物！

涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。



今月の地場産物 7月は「県産品奨励月間」です!!

→じもと（ぎのわんし）やおきなわけんでとれたたべものことです

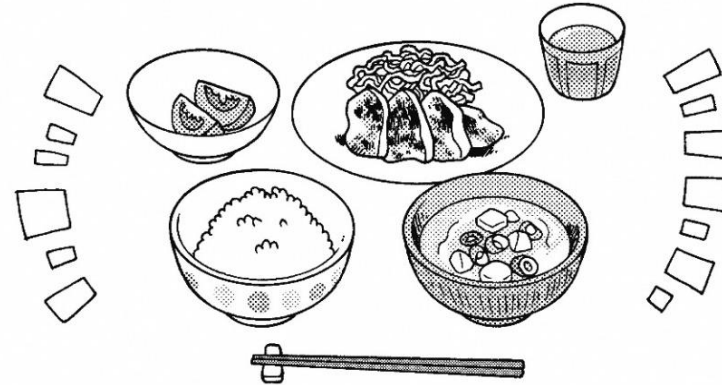
きゅうり、とうがん、にら、こまつな、ねぎ、おくら、へちま



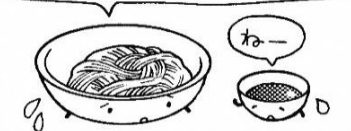
なつをのいきる しょくじ

バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



わたしたちだけじゃさみしいな

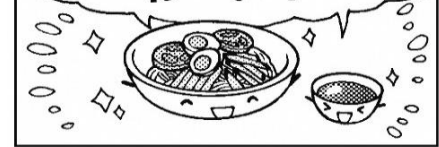


わたしたちも



ご一緒するよ!

わーい!



楽しい夏休みを過ごすために♪

早起き! 朝ごはん!

①冷たくて甘いおやつとりすぎに注意!
 ②はやおき&朝ごはん
 ③おやつは時間と量を決めて!

今月の行事食

1日	宜野湾市民の日	1962年7月1日は、宜野湾市が誕生した日です。今年で55年になります。宜野湾市の発展を長い7月1日は「宜野湾市民の日」になっています。
7日	たなばた献立	たなばたは、中国からの古い伝説から生まれた行事です。天の川に見立てにんじん、魚そうめんが入った澄まし汁です。みなさんの願い事がかないますように☆彡
28日	カミカミ献立	しっかり噛んで、強い歯と骨をつくりましょう!
30日	おたのしみ献立	1学期間がんばったみなさんへ! 人気メニューのタコライスと、シークワサーソルベです。

