

平成27年度

7月号

日光市立大沢小学校

給食だより

〇今月の給食目標〇

てをきれいにあらおう。

低・ただしく手をあらおう。

中・手をあらひ、きちんと身じたくしよう。

高・身の回りを清潔にしよう。

いよいよ夏本番です。夏休みを間近に、いろいろな楽しい計画を立てていることでしょう。朝・昼・夕の食事は元気に夏を過ごすための源です。しっかり食べましょう。そして運動をして、十分な睡眠（休養）をとることに気を付けて、健康で楽しい夏を過ごしましょう。

冷たくて甘いおやつのとれすぎに注意！

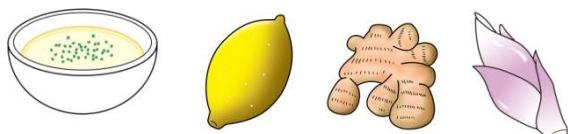


暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごす食生活3つのポイント

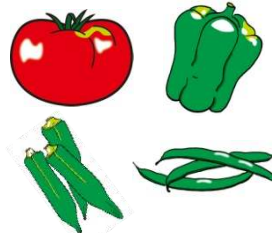


食欲をそそる工夫



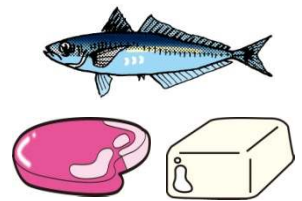
〇酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁や酢を使って味付けを！
〇冷たくして
スープを冷やしたり、1品冷やした料理を加えましょう。
〇香りでアクセントをつける
しょうがやしそなど香りの野菜を加えて、味にポイントをつけましょう。

夏野菜をたっぷりと



トマト・ピーマン・インゲンなどの旬の野菜をたくさんとりましょう。たくさん食べるにはサラダや油炒めなどにしましょう。

肉・魚・大豆製品のどれかを毎日とろう！



夏バテしないためには肉・魚・大豆製品などの良質なたんぱく質を毎日とりましょう。



～今月の地場産物食材

じゃがいも～



じゃがいもは世界中で食べられています。主な成分は、炭水化物で私たちのエネルギー源になります。また、じゃがいもに含まれているビタミンCは、加熱してもこれににくいので、ビタミンCの補給にもぴったりです。ただし、じゃがいもの芽には、ソラニンという有害な物質が含まれているので、料理するときはきちんと取り除きましょう。