

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。

梅雨もそろそろ明けて、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、十分な睡眠や休養をとることに気をつけて、健康で楽しい夏を過ごしましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



「のどがかわく前に少しずつとる」がコツです。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べよう！



夏野菜にはビタミンやミネラルがいっぱいです。水分も多く「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚などのおかずを食べよう！



のどごしのよいめんや冷たいものばかり食べていると栄養のバランスが崩れてしまいます。肉や魚などの主菜のおかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意しよう！



体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、暑い日中でも扇風機を利用して温度を下げすぎないようにしましょう。

食中毒に気をつけよう！

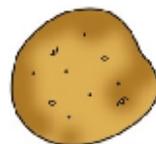


夏は食中毒が多く発生します。手洗いを忘れずに、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。



～今月の地場産物食材

じゃがいも～



じゃがいもの主成分は、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、加熱してもこわれにくいので、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。