

給食だより

○今月の給食目標○

てをきれいにあらおう。

低・ただしく手をあらおう。

中・手をあらい、きちんと身じたくしよう。

高・身の回りを清潔にしよう。

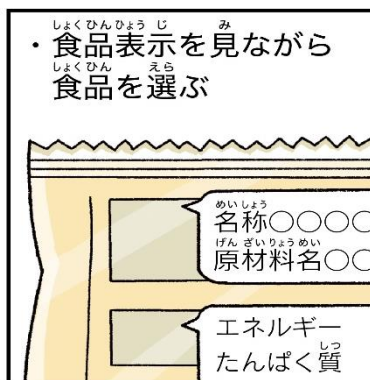
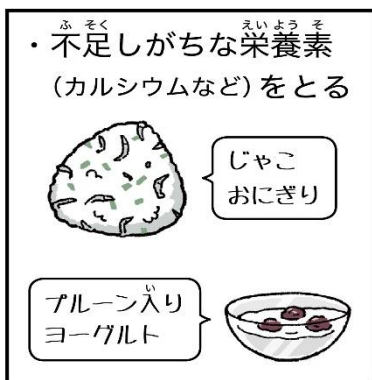
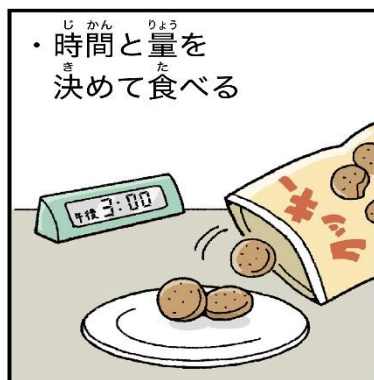
夏になると、冷たい飲みものばかり飲んでしまったり、あっさりとしたものばかり食べてしまったりしがちです。暑さに負けないように毎日の食生活に十分気をつけて元気に過ごしましょう。



間食について考えよう



みなさん間食は、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとればよいかを考えましょう。



水分補給と3つの約束

① のどが渇く前に飲む

汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



② 飲み物の種類に気を付けよう

ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



③ 飲みすぎに注意しよう

一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう！



～ 今月の地産地消食材 スッキーニ ～



ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃというかぼちゃの仲間です。歯ごたえはなすに似ていて油と相性のよい食材です。油で炒めたり、揚げたりすることで、香りが出ておいしくなり、ズッキーニに多く含まれるカロテンも吸収しやすくなります。