



気温が高い日が増えてきました。こまめに水分をとるようにしましょう。もうすぐ夏休みに入りますが、早寝早起きを心がけ、朝・昼・夜の食事をしっかりとって、生活のリズムをくずさずに、元気に過ごしましょう。

しっかり食べて、夏を元気に過ごそう

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を、時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早寝早起きも心がけましょう。

好き嫌いなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また、肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどがかわく前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また、食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。



夏バテ対策におすすめの食べ物

ビタミンCは、暑さや日差しなどのストレスから体を守ります。ビタミンB₁は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。どちらも水に溶けやすい性質で、体にとどまらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



とうもろこしの皮むき

7月3日の給食では、旬のとうもろこしを使います。わかば・つくし学級がとれたてのとうもろこしの皮をむきます。今回は、黄色だけでなく、白いとうもろこしも使い、2色のとうもろこしごはんにします。



農家の方々や、皮をむいてくれたお友達、調理



してくれる調理員さんに感謝して、味わって食べましょう。

7月7日 七夕献立

7月7日は七夕です。この日は、願い事を書いた短冊などを笹の葉に飾り付けたり、そうめんを食べたりします。



給食では、夜空の天の川に見立てたそうめんや、星の形をしたかまぼこ、オクラを使ったそうめん汁を作ります。楽しみながら食べましょう。



給食レシピをぜひご家庭でも



< サーターアンダギー > 沖縄風のドーナツです。サーターは「さとう」、アンダは「油」、アギーが「揚げた物」という意味です。

- 【材料】 (8個分)
- ◆小麦粉 150g
 - ◆ベーキングパウダー 4g
 - ・卵 50g (1個)
 - ・サラダ油 15g (大さじ1)
 - ・さとう 50g
 - ・牛乳か豆乳 30g (大さじ2)
 - ・揚げ油 適量



< 作り方 >

- ◆を合わせてふるう。
- 牛乳か豆乳にさとうを溶かしておく。
- 卵は割りほぐす。
- ②③をよく混ぜ、その中に油と①を加える。
- ④を丸め、油で揚げる。(170℃ 約8分)