



Table with 10 columns: Date, Day, Breakfast, Lunch, Dinner, Energy, Protein, Fat, and Equivalent. It lists daily meal plans from July 1st to 8th.

Table with 10 columns: Date, Day, Breakfast, Lunch, Dinner, Energy, Protein, Fat, and Equivalent. It lists daily meal plans from July 11th to 15th.

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

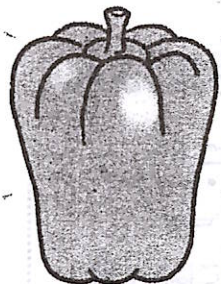
ピーマン食べて、ハッピーマン!

ビタミンの宝庫!

ビタミンC がたっぷり、同じ重さのイチゴよりも多い。カロテンも多く含んでいます。

完熟させた赤ピーマンはさらに栄養満点!

ピーマンは完熟すると赤くなります。甘味が出てビタミンC やカロテンの含有量も倍以上になります。苦手な人は赤ピーマンからチャレンジしてみてもいいですね。



切り方や調理法で苦手克服!

横切りにするとにおいがきついのので縦切りに。細かく切らずに火をしっかりと通すと苦みが和らぎます。

血液をサラサラにする「ピラジン」!

ピーマンのにおいの成分、ピラジンは血栓や血液凝固を防いでくれます。

ピーマンのビタミンCは熱に強く、油で調理すればカロテンの吸収も助けます。ビタミンB群の豊富な豚肉と組み合わせ、いため物などにすれば、夏を元気に乗り切れそうですね。



切ると星形になる野菜は?

正解は「オクラ」です。オクラは、角ばった形をしていますが、それを輪切りにすると、切った断面が星形になります。七夕には、天の川に見立てて「そうめん」を食べるところがありますが、そのそうめん、星に見立てたオクラを散らしたりすると、料理がとても華やかになり、目で楽しむことができます。



オクラにはビタミンが多く含まれていて、体の調子を整えてくれるはたらきがあります。緑黄色野菜の仲間、ビタミンAを多く含んでいます。ビタミンAは目の健康を守ったり、皮ふを丈夫にしてくれる栄養素です。

# 給食だより 7月

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとり、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 大切な夏の水分補給

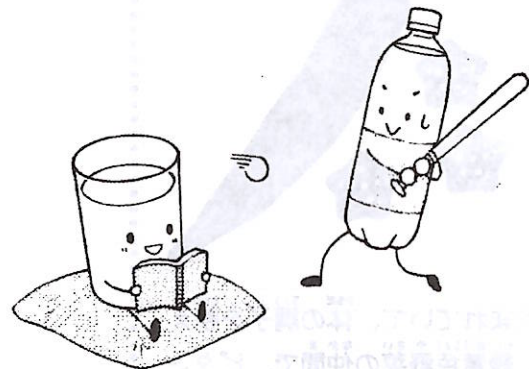
わたしたちの体は、成人で体重の約60%が水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



## 水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



## 危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



## 夏を元気に過ごすには

<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事</b></p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p><b>温かいものも食べる</b></p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

## 夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに!

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

## やっぱり早起き・早寝・朝ごはん



夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。

## 再会

<p>えっ</p> <p>お久しぶり</p>
<p>リユースだね</p> <p>牛乳びんは洗ってまた使われるんだよ</p>
<p>えっ</p> <p>お久しぶり</p>
<p>リサイクルだね</p> <p>牛乳パックから生まれかわったよ</p>

## 休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。

