

Table with columns for Date, Day, Breakfast, Lunch, Dinner, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates).

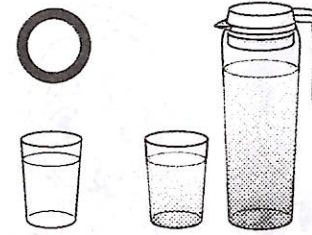
※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 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。

暑いときに、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

こまめに水分を補給しよう

水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

- 1 日時 令和5年 8月3日(木)
受付: 13時00分 研究発表会: 13時15分から16時45分
2 場所 市川教育会館 多目的ホール
3 内容 ・各班経過報告
・研究発表 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子
「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見直し、情報提供を行う～」
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子
・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」
講師 近藤醸造株式会社 (キッコゴ) 代表取締役 近藤 寛氏
・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」
講師 日清オイリオグループ株式会社
東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏
申し込み 参加希望の方は各学校教頭までご連絡下さい。

給食だより7月

暑い毎日（あつまいにち）を元気に（げんき）過ごすために、水分補給（すいぶんほけつ）とバランスのよい食事（いしょくじ）を心がけてください。夏野菜（なつやさい）を食事（いしょくじ）や間食（かんしょく）に取り入れて、夏（なつ）を元気に（げんき）過ごしましょう。

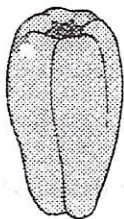
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



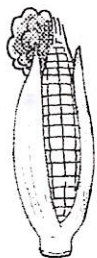
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるとされています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



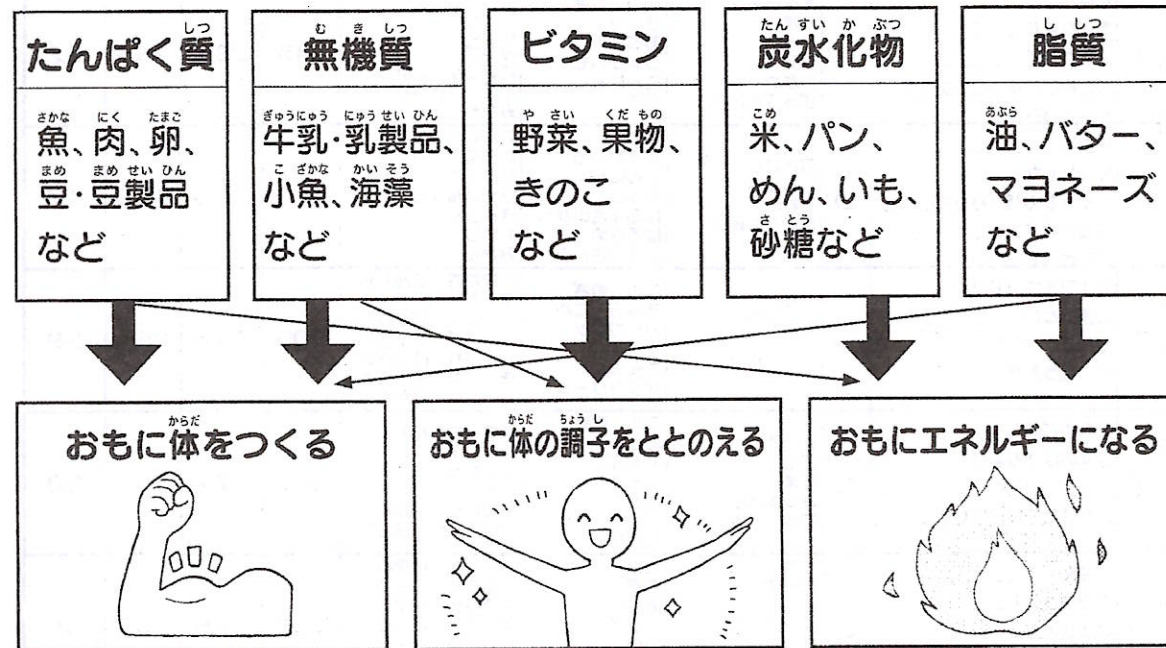
ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。

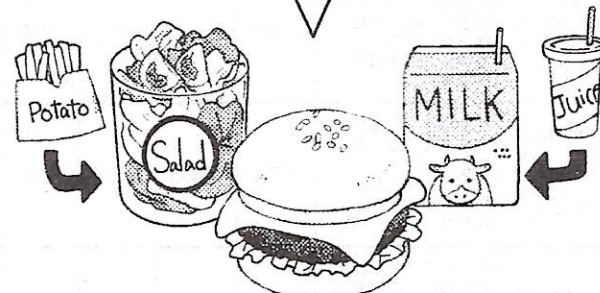


暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりと取りましょう。

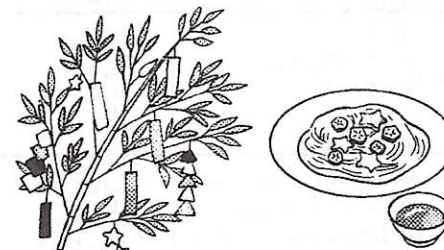


ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変えたり、ジュースを牛乳やお茶に変えたりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

7月7日は七夕



七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。