



# きゅうしよくだより

令和4年 7月  
宝立小中学校(前期課程)  
1~6年用

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、ジメジメとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。



こんげつ きゅうしよくむくひょう  
**今月の給食目標**

なつ しょくせいかつ  
**「夏の食生活について  
かんがえよう」**

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

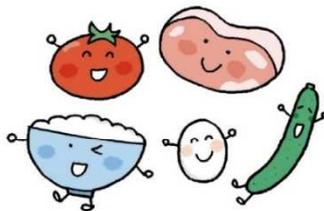
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



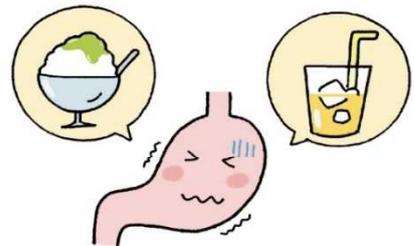
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

6月14日(火)に1年生保護者対象の給食試食会を実施しました。

喫食後のアンケートの結果です。ご参会いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

- 給食はいかがでしたか。 おいしい 5名
- 給食の味付けは家庭の味付けと比べてどうですか。  
ア. うすい 1名 イ. すこしうすい 2名 ウ. ちょうどよい 2名
- 給食の量は家庭でお子さまが食べる量と比べてどうですか。  
ア. 多い イ. すこし多い 1名 ウ. ちょうどよい 2名 エ. すこし少ない 2名
- 給食だよりについて ア. よく見る 4名 イ. ときどき見る 1名
- ご意見をお聞かせください。
  - ・黙食は初体験でした。食べる時集中している姿は、家では見られない姿なので、新鮮でしたが、はやくニコニコ食べれる日が来ることを願っております。
  - ・野菜や魚など、素材を味わうことができる味つけて、とても良いと思いました。ごはんのかたさがもう少しかたければ、かむことをもっと意識することができて、いいのかなとも感じました。毎日いろいろな献立を考えてくださり、ありがとうございます。とても美味しかったです。



# 給食だより

令和4年 7月  
宝立小中学校(後期課程)  
7~9年用



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、ジメジメとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標

「夏の食生活について  
考えよう」



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



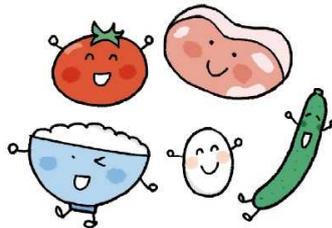
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



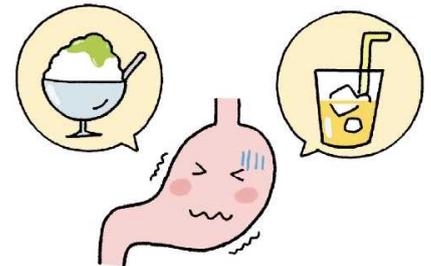
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

### 季節の食べ物 夏

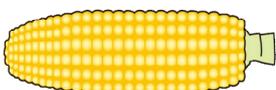
トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

### 季節の食べ物 夏

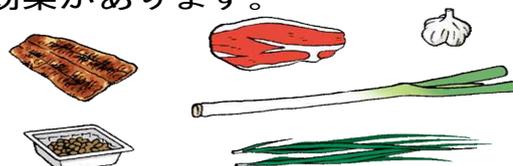
とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多い食品です。

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



## ちょい足しで 野菜をとろう

### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。