

7月

給食だより



令和3年7月

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏は暑さで食欲がなくなって、体が疲れやすくなったり、夏バテしやすくなったりします。栄養バランスのよい食事を取り、規則正しい生活を心がけて夏を元気に乗り切りましょう。

夏の食事のポイント

夏 野菜を食べよう



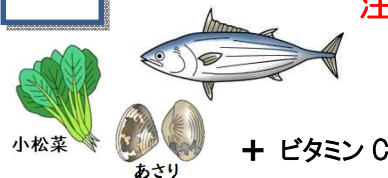
夏野菜は水分が多く、体温を下げる働きがあります。旬の野菜は栄養も豊富です。

バ ランスよく食べよう



主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をこころがけましょう。

テ つぶん(鉄分)不足に注意



鉄分が不足すると、疲れやすい、息切れがするなどの症状がでます。ビタミン C の多い食べ物と一緒に食べるのがおすすめです。

し よくよく(食欲)を増す工夫を



しそやししょうがなどの香味野菜や香辛料は、食欲をアップさせる効果があります。

な っとう(納豆)、うなぎ 豚肉で疲労回復



疲労回復に効果があるビタミン B 群の多いものを食べましょう。

い ちょう(胃腸)に優しい食事



冷たい飲み物や冷たい物を取りすぎると、胃腸の働きが弱くなります。1日1回以上は温かいものを食べましょう。



防災給食(ぼうさいきゅうしょく)

地震や台風の時に建物が壊れたり、交通手段が途絶えたりして、食料が不足します。食べ物もなく、何日も不安な時を過ごさなければならない状況になる可能性もあります。

7月の給食では救援物資が届くまでの「子どもたちの命をつなぐ」ために作られた「救給五目ごはん」を提供します。水道や電気やガスのライフラインが途絶えても、手で簡単に開ければそのまま食べられます。食物アレルギーがある人も安心して食べられて栄養バランスも良く長期保存ができます。

もしも大きな災害が起こったらどうすればよいのか？
を考えながら、防災給食を体験しましょう。

