給食だより



珠洲市立直小学校

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。暑くなると食欲がなくなってしまう人もいるのではないでしょうか。しかし、暑いときこそ１日３食しっかり食べて、夏本番に向けた体力づくりをしましょう。どうしても食欲がない時は、スープや野菜を使ったジュースがおすすめです。



夏の食生活について考えよう



夏を元気に過ごすためには

● こまめに水分補給をしましょう

のどがかわいていると感じるときには、体の中はすでに水分不足になっています。水分不足になっていると、体温が上がった時に、汗をかいて体の熱を逃がすことができません。水分は少しずつ、こまめにとりましょう。



● 冷たいものをとりすぎないようにしましょう

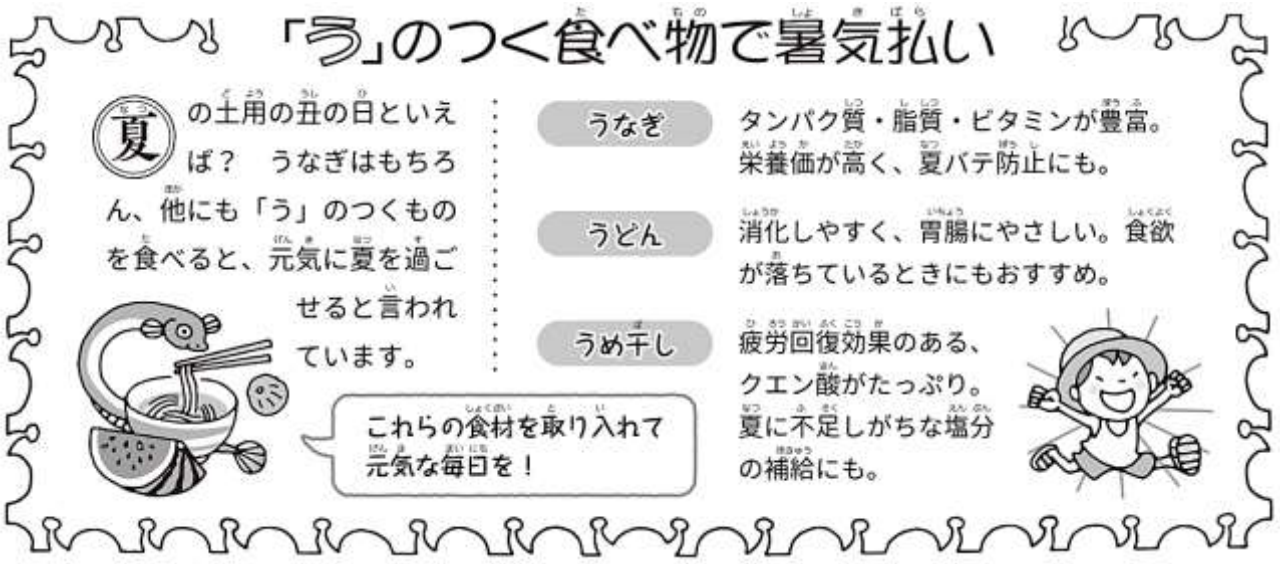
これから暑くなってくると、ジュースやアイスなど冷たい飲み物や食べ物が食べたくなりますね。しかし、これらをとりすぎると、腹痛や食欲がなくなる原因になってしまうことがあります。特に、寝る前には冷たいものをとりすぎないようにしましょう。



● バランスよくご飯を食べましょう

暑いときには、そうめんなどの冷たい麺類がおいしいですね。でも、それだけでは栄養不足。肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質、野菜・果物などのビタミン類も一緒にバランスよく食べましょう。





◆◇ ７月の給食 ◇◆

・7日(火)…七夕こんだて、トマトの日　七夕にちなんで、７日の給食にはたくさんの星がちりばめられています。どんな星があるか見つけてみてください。また、トマトは珠洲市の食材を使った「〇〇の日」のトマトです。和えもので味わいましょう。

・14日(火)…いか給食　いかは、県漁協すず支所のすずし小型いか釣り部会から提供されたものです。おいしいいかを甘酢サラダで味わいましょう。

・15日(水)…金時草の日　７月２回目の「〇〇の日」は金時草です。金時草は夏場の野菜で独特の風味があり、ゆでるとぬめりがでます。ごま酢和えで味わいましょう。