給食だより

7月

珠洲市立直小学校

いよいよ7月。暑い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。でも暑い時こそ1日3食しっかり食べて、夏本番に向けて体力をつけましょう。

夏の食生活について考えよう

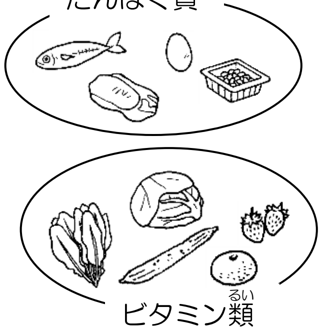
夏を元気に過ごすための 3つの ポイント

＊冷たいものをとりすぎないようにしよう

これからの季節、ジュースやアイスなど冷たい飲みものや食べものについつい手が出てしまいがち。でもこれらをとりすぎると、おなかをこわしたり食欲がなくなってしまうことがあります。特に寝る前には控えましょう。

＊1日3食バランスよく！ たんぱく質、ビタミン類も忘れずにとろう

暑い時には、そうめんなどの冷たい麺類がおいしい！でもそれだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を多く含む食品、野菜・果物などのビタミン類を多く含む食品も一緒に食べましょう。



＊こまめに水分補給しよう

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで体の熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

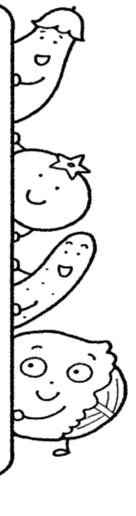
作ってみよう♪朝ごはん

【わかめサラダうどん】　食欲のない朝もうどんなら食べやすい！

材料(1人分)　うどん 1玉、乾燥わかめ1ｇ、卵 1個、レタス 1枚、めんつゆ 適量

作り方　①ゆで卵を作って、半分に切る。乾燥わかめを水で戻し、水気をきる。
②冷凍うどんを電子レンジで様子をみながら加熱する。
③うどんの上にちぎったレタス、わかめ、ゆで卵をのせて、めんつゆをかける。

※ツナ、納豆、かにかま、水にさらした玉ねぎ、きゅうり、もやし、刻みのりなど…いろいろな具材でアレンジ自在！あなたオリジナルのサラダうどんを作ってみてね。



◆◇7月の給食◇◆

・5日（金）…七夕こんだて、あごだし給食、トマトの日
七夕にちなんで給食にはたくさんの星がちりばめられます。いくつ星を見つけられるかな？
また、七夕そうめん汁は三崎町で作られたあごだしを使います。
和えもののトマトは、珠洲産食材を使った「〇〇の日」のトマトです。

・18日（木）…かぼちゃの日
7月2回目の「〇〇の日」はかぼちゃの日です。かぼちゃは珠洲市の特産物で、市内ではたくさんのかぼちゃが作られています。おいしいかぼちゃをみそ汁で味わいましょう。