# 7月の給食だより



## 小松市教育委員会

暑さが厳しくなってきました。この時期には「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」とは、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気 がなくなったり、病気になったりすることをいいます。夏バテせずに夏をのりきるためには、どんな食生活をしたらよいかを考えてみましょう。

## き生活で気をつけたい夏バテ防止のポイント!

## 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは頭と体に栄養を送 り、1日のエネルギーの源と なります。

水分をしっかりとりましょう

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。特に暑い日や外にいる時は、30分に1度は水分を

早寝・早起きをして 朝ごはんをしっかり 食べましょう。

補給しましょう。



### たんぱく質を十分にとりましょう

肉・魚・卵・大豆製品などの たんぱく質をしっかり食べま

ビタミンB群は疲労回復に効 果があります。





## 冷たいもののとり過ぎに注意

冷たいものをとり過ぎると、 胃腸が弱り食欲がなくなって しまいます。特にジュースや アイスなどは、砂糖の





#### 野菜をたくさんたべましょう

太陽をいっぱい浴びて育った野菜には、体の調子を整えるビタミン類が たっぷり含まれています。汗と一緒にビタミン類も体外に流れでてしまう ので、いろいろな種類の夏野菜をたくさん食べましょう。



## セレクト給食

自分に合ったおかずとデザートを選びます。

今回のテーマは『暑さに負けない食事』です。

## おかず



たんぱく質が豊富。

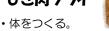
ピーチゼリー

鮭の

香味揚げ ち 5 ・疲労回復効果がある。 か

## かぼちゃ ひき肉フライ

肌を健康に保つ。





### デザート



夏が旬の桃の 入ったゼリーです。 ビタミンCが豊富です。

チーズヨーグルト テザート ち

・小松市なつかしの 「ホワイトミニ - 」です。 カルシウムが豊富です。







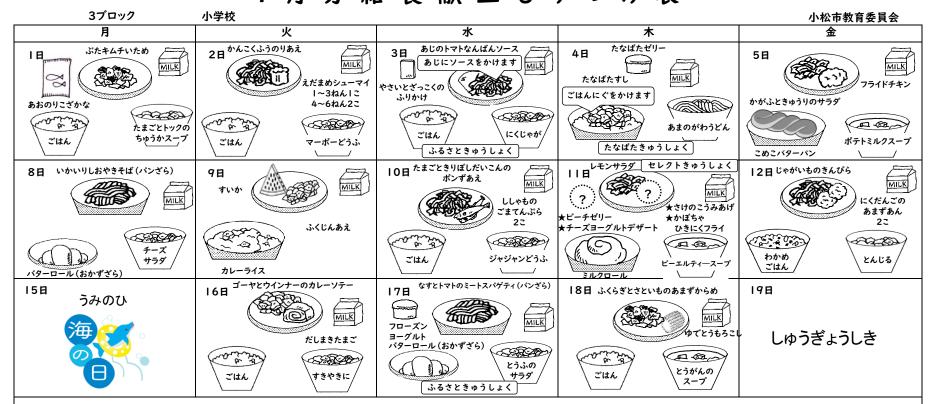
小松市産の春トマトは5月頃から出荷が始まり、8月 頃まで収穫されます。給食では、6月から小松市産トマト が提供されています。

たっぷりと太陽の恵みを受けて育てられた小松とまと は、果肉が柔かく、程よい酸味が特徴です。カレーやド レッシングなど、オリジナル商品も販売されています。

## 飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入 ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用 して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸飲料、果実飲料は細菌の栄 養になるものが多いので注意が必要です。開けたら早めに飲みきりましょう。

#### 分給食献立もりつけ表 月



今月の目標

# 正しい食べ方をしよう

気をつけたい 夏休みの 牛活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時はお 酢や香辛料などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふ かしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

