

給食だより



令和元年 太田市立強戸小学校

いよいよ夏本番をむかえようとしています。夏休みも、もうすぐです。暑くなると、食欲がなくなったり食生活が不規則になったりしがちです。1日3回栄養バランスのとれた食事をして、規則正しい生活を心がけて夜は早く寝て1日の疲れをとって夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、
食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養がふそくと、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になります。3食ともに栄養バランスのとれた食事をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



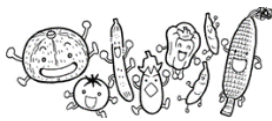
暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険が高まります。こまめに、水や麦茶で、水分を補給しましょう。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になります。また、冷たい物の取り過ぎは、おなかをこわすので気をつけましょう。

夏野菜を



たくさん食べよう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れるので、たくさん食べましょう。

給食でも、夏が旬の野菜がたくさん登場します。旬の野菜は栄養価も高く、とてもおいしいですよ。残さずにいただきましょう。

なつやさいをつかった こんだてのしょうかい

- 1日 なすのピリからいため
とうがんいりちゅうかスープ
- 3日 ゆでとうもろこし
コンソメスープ
(トマト・パプリカ・ズッキーニ)
- 4日 なつやさいけんちん
(オクラ・かぼちゃ・なす)

- 8日 えだまめごはん
たなばたじる(オクラ)
- 9日 ピーマンのおひたし
- 10日 ハンバーグトマトソース
- 11日 ゴーヤいりごまあえ
- 12日 なすとトマトのシチリアふう
スパゲティ
- 18日 なつやさいカレー
(トマト・かぼちゃ・いんげん・なす)



★★★今月の給食費振替日は7月26日(金)です。前日までに残高の確認をお願いします。★★★