

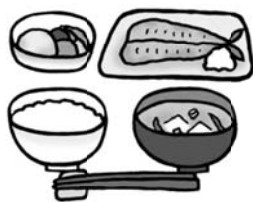
# 給食だより

平成28年度7月号  
太田市立休泊小学校  
(おうちのひととよんでね)

## 夏ばてを防ぐ食事のポイント!

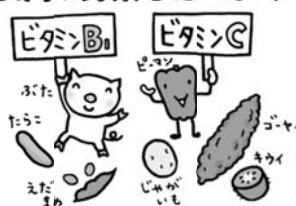
夏ばてとは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったりして、体の疲れがとれにくくなります。こうした症状を防ぐためにも、次の3つのことに気をつけましょう。

### 食事はバランスよく!



あっさりとした食事はばかりでは、疲れがとれにくくなってしまいます。「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。

### お肉や野菜もたべよう



炭水化物やたんぱく質を体で使うときに欠かせないビタミンB1は夏バテの予防に欠かせない栄養素です。体の抵抗力を高めしてくれるビタミンCも大切です。

### つめたいものはほどほどに



冷たいものばかりでは胃に負担がかかります。また、冷たいアイスやジュースなどの糖分のとりすぎは、食欲の低下につながります。

## 7月のきゅうしょくより



### 7月7日(木) たなばたメニュー

星の形をしたミニオムレツや、星空のきらめきをイメージしたゼリーがでます。たなばたじるは、そうめんを天の川に、やさいをねがいごとをかくたんざくにみだて、星の形の心をうかべたすまし汁です。

### 7月13日(水) リオデジャネイロオリンピックおうえんメニュー

今年は、ブラジルのリオデジャネイロでオリンピックとパラリンピックが開かれます。ブラジルではとり肉、オレンジ、コーヒーがたくさん輸出されていることにちなみ、給食では、とり肉を使った煮込み料理やミルメク(コーヒー)、オレンジのメニューとしました。また、サラダではキュウリやキャベツの緑色と、パプリカの黄色でブラジルの国旗の色をイメージしました。



◎太田市では放射性物質測定検査を行っています

休泊小学校の6月8日調理済み給食(こめっこパン チリコンカン キャベツスープ ピーチゼリー)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。

(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)