

7月 給食だより

あきる野市 学校給食 センター



今月の給食目標

夏の健康について考えよう



まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。食生活に気を付け、充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

①朝ごはんを欠かさず食べる

- 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題

や勉強に集中しやすくなります。



②こまめに水分補給をする

- 水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まない

ものにしましょう。

- のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



③おやつのとりに方に気をつける

- おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分け

ましょう。

- 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



④カルシウムを意識してとる

- 給食がない日はカルシウムが不足しがちです。

- 食事やおやつに意識して取り入れましょう。



【おすすめのたべもの】

ぎゅうにゅう ヨーグルト
チーズ こざかな ごま
こまつな とうふ
きりぼしだいこん など

★七夕の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

7月7日の給食は、そうめんを使った「七夕汁」を提供します。

7月給食だより

あきる野市学校給食センター



今月の給食目標



夏の健康について考えよう

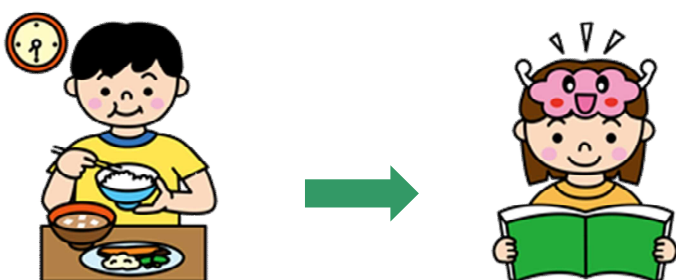


まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。食生活に気を付け、充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられようようにしましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

①朝ごはんを欠かさず食べる

- ・朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



②こまめに水分補給をする

- ・水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。
- ・のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



③おやつのとりに方に気をつける

- ・おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ・冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



④カルシウムを意識してとる

- ・給食がない日はカルシウムが不足しがちです。
- ・食事やおやつに意識して取り入れましょう。



【おすすめの食べ物】

牛乳 ヨーグルト
チーズ 小魚 ごま
小松菜 豆腐
切干し大根 など

★七夕の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「^{たなばた}機^めつ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

7月7日の給食は、そうめんを使った「七夕汁」を提供します。