

給食だより

令和6年度 7月
〈江田島市学校給食共同調理場〉

湿度が高く蒸し暑い日が続きます。「疲れがとれない」、「食欲がわかない」など、夏バテ気味になっていませんか？
規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事をして、暑さにまけないように過ごしましょう。

あつ しょくじ げんき す 暑さにまけない食事をして元気に過ごしましょう！

暑くなると、冷たい食べ物がおいしく感じます。しかし、食べすぎると食欲がなくなり、体調を崩しやすくなります。次のポイントに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

しっかり食べよう朝ごはん！

朝食は一日の活動のもとになります。**めざましごはん**
ごはんとお茶、パンと飲み物 だけではきちんと食べたとは言えません。具をたくさん入れたみそ汁や卵焼き、果物などを加えると良いですね。



めざましごはん

水分補給をこまめに！

のどがかわいたら、まず『水かお茶』を！清涼飲料水には砂糖がたくさん入っており、逆に、のどがかわく原因にもなります。



汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどでミネラル補給をしましょう！糖分も入っているので、飲みすぎないように要注意！



色の濃い野菜を食べよう！

不足しがちな野菜をしっかり摂りましょう。色の濃い野菜は、油に溶けるビタミンを多く含んでいます。油を使った料理がオススメです。



肉、魚、卵などのたんぱく質をとろう！

たんぱく質の不足は、疲れやスタミナ切れの原因になります。毎日の食事に取り入れましょう。

たとえば… とうもろこし + 温泉卵



なつやさい 夏野菜クイズにチャレンジ！

Q1. トマトやきゅうり、なすが育つのはどこ？

A



B



Q2. オクラを切ったときのシルエットはどっち？

A



B



Q3. とうもろこしの粒の数と同じ数なのはどの部分？

A



B



Q4. 夏に多くとれるのはどっち？

A



B



夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びたおいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期の食べ物は栄養価が高いです。給食でも積極的に使用しています。ぜひ食卓でも取り入れてみてください。

クイズの答え Q1:B Q2:A Q3:B Q4:A 学校からの給食メッセージ

- 6/4(火) 歯・口の健康を守るために、よく噛んで食べる。だから今日は「チキンチキンごぼう」だったのですかね。グリーンピースが苦手な僕でも美味しく感じるくらい「チキンチキンごぼう」の味付けが好きです！（能美中1-1）
- 6/5(水) スパイシー豆がおいしすぎて、サイコーでした。また出してください。（切串小3年）
- 6/6(木) パリパリサラダがパリパリっとしておいしかったです。（中町小3年）
- 6/7(金) ウインナーと野菜とパンがマッチしてとてもおいしかったです。コーンクリームスープは、色々の野菜がありおいしかったです。（江田島中1年）
- 6/10(月) とりにくがいつもよりおいしかったです。にこにこします。（大古小3年）
- 6/13(水) もりもりマーボーどんぶりがとってもおいしかったです！この料理に江田島の食材が入っていると思うとうれしくなりました。（大古小6年）
- 6/18(火) むぎごはんがもちもちしていておいしかったです。おしるのじゃがいもがたべやすくおいしかったです。ミニトマトのしょっかんがしゃきしゃきしておいしかったです。（鹿川小2年）