給食泡点切

令和6年度 7月

<江田島市学校給食共同調理場>

温度が嵩く蒸し暑い台が続きます。「強れがとれない」、「後、欲がわかない」など、賢バテ気味になっていませんか? 類前症しい生活と栄養のバランスがとれた後事をして、暑さにまけないように適していきましょう。

まっ 暑さにまけない食事をして元気に過ごしましょう!

っ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質を光気に過ごしましょう。

しっかり食べよう朝ごはん!

朝後は一日の活動のもとになります。 のこれを 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。 真をたくさん入れたみそ洋や姉焼き、 集物などを加えると良いですね。

である。これではいた。 **色の濃い野菜を食べよう!**

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よっており、

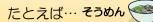
逆に、のどがかわく原因にもなります。

デ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、 飲みすぎないよう要注意!



Reference control of the control o

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。毎日の後事に取り入れましょう。





Q3. とうもろこしの社の数と同じ数なのはどの部分?



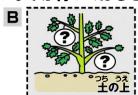




夏野菜クイズにチャレンジ!

Q1.トマトやきゅうり、なすが着つのはどこ?





Q2. オクラを切ったときのシルエットはどっち?





は葉











覧は、太陽の患みをいっぱい溶びたおいしい覧野菜や菓物が豊富です。 質の時期の食べ物は 業養価が高いです。 給食でも積極的に使用しています。ぜひ食質でも取り入れてみてください。

- 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。グリンピースが苦手な僕でも美味しく感じるぐらい「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 $\frac{1}{5}$ がおいしすぎて、サイコーでした。また出して $\hat{\tau}$ 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 やまが 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($\mathring{\mathbb{N}}$) 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 $\mathring{\mathbb{N}}$ 6 $\mathring{\mathbb{N}}$ 6 $\mathring{\mathbb{N}}$)
- $6/18(\mathring{eta})$ 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ておいしかったです。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)