

給食だより

令和5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のとれた食事をして、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。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。



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！

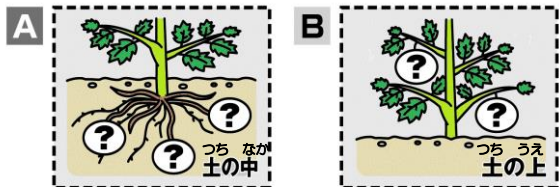
たんぱく質の不足は、疲れやスタミナ切れの原因になります。毎日の食事に取り入れましょう。

たとえば… とうもろこし + 温泉卵

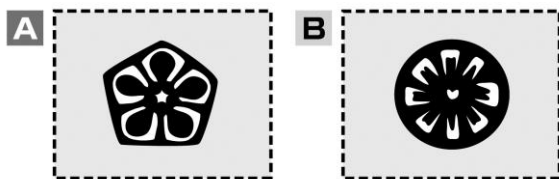


なつ やさい 夏野菜クイズにチャレンジ！

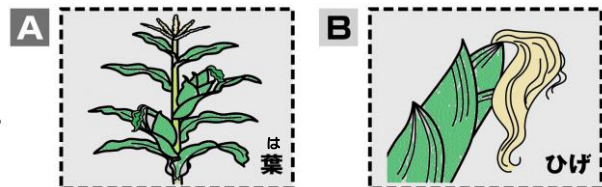
Q1. トマトやきゅうり、なすが育つのはどこ？



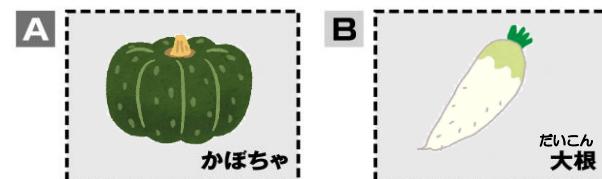
Q2. オクラを切ったときのシルエットはどっち？



Q3. とうもろこしの粒の数と同じ数なのはどの部分？



Q4. 夏に多くとれるのはどっち？



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

- 6/1(木) 今日のごはんは、ごはんがやなくて、食べやすかったし、こいわしのからあげがすごくごはんと合ってすごくおいしかったです。とうふとわかめのみそ汁でも、わかめなどの具がたくさん入っていたので、具たくさんですごくいいなと思いました。(大柿中1年)
- 6/2(金) じゃがいもをミートソースとからめておいしさをよりよくひきたててくれて、食感をよりよく感じる事ができてとてもおいしかったです。(江田島中3年)
- 6/5(月) パリパリサラダの食感と音がすごくよかったです。いつもありがとうございます。(中町小5年)
- 6/7(水) きこのスパゲッティはきのこが苦手な私でも食べられました。おいしかったです。(鹿川小6年)
- 6/12(月) 今日は大豆のいそがおいしかったです。大豆がしっかりと味がついていました。(切串小6年)
- 6/13(火) もりもりマーボーどんのとうふがやわらかくておいしかったです。(三高小2年)
- 6/14(水) わたしは、ごはんの上のにしていたいりこみそがおいしかったです。りゅうは、わたしは、小さな魚がすきだからです。また、たべたいです。(大古小2年)
- 6/15(木) (福祉事業所)りんりん…ありがとう。きくらげスープおいしかったです。(能美中2年)