

7月 給食だより

愛川町立

菅原小学校

令和7年7月1日

いよいよ夏の到来です。梅雨明けの蒸し暑さで食欲も衰えてくる時季ですが、
栄養・運動・休養をしっかりと 暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。

夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント



〈食欲をそそる工夫〉

- **酸味** 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- **冷たく** 冷たくして
スープやまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- **香り** 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます
(しょうが、みょうが、しそ、青とうがしなど)。

〈肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる〉

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

良質のたんぱく質



〈夏野菜を毎食たっぷり〉

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

夏野菜




梅雨の時期から真夏にかけては「〇〇で食中毒」のニュースが聞かれます。私たち人間にとっては、暑さでからだ が弱りやすい時ですが、食中毒菌は活発に増える時なので す。食中毒の発生が多くなるこれからの季節は、特に衛生 面での注意を心掛けたいものです。

7がっのデザート



- 1日 ヨーグルト
- 3日 アシドミルク
- 4日 みかんゼリー
- 7日 セタゼリー
- お米のムース
- 11日 マーラーカオ
- フルーツポンチ
- 16日

6月の食育週間



給食費引き落とし日

7月 31日 (木)

引き落としができるよう
ご協力よろしくをお願いします。

7月11日に2年生が

とうもろこしの皮むきを

行います

