



給食だより 7月



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。食事をしっかりとり、暑い夏を乗り切りましょう。



夏野菜を食べよう！



トマト

真っ赤な色には抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



きゅうり

水分やカリウムが豊富です。熱くほてった体を冷ます働きがあります。



なす

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化作用のあるナスニンが豊富です。



とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものを主食にしている国もあります。



かぼちゃ

カロテンが豊富です。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。



ピーマン

ビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

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。旬の時期は栄養価も高まりますので、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水かわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



野菜ジュースは野菜の

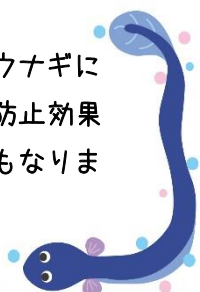
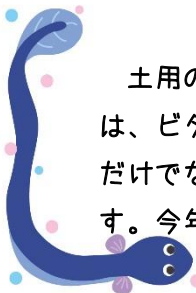
かわりになる？



野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

～土用の丑の日～

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。今年の土用の丑の日は7月23日と8月4日です。





小中学生の保護者の方対象 「我が家の自慢料理」の募集!!



本年も学校と家庭の連携を深める活動の一環として、神奈川県栄養士協議会で「かながわ産食材を使った料理」の献立を募集します。“**かながわ産の食材や愛川町産の食材を使用した料理**”や“**お子さんに喜ばれる料理**”、“**ご家庭でよく作っている料理**”などご紹介いただける料理がありましたら、一緒にお配りする「料理カード」に材料名・作り方を記入し、ご応募ください。

入選した際には表彰が行われます。また、給食だより等で紹介させていただいたり、学校給食の献立に反映したりすることもありますので、ぜひご応募ください♪



提出締め切り日 : 7月15日(金) 担任または栄養士にご提出ください。

夏を元気に過ごすための夏バテ **対 策**

●こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。



●しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。



●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。冷たいものばかりではなく、温かいものも食べるようにしましょう。



●軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけられるようにしましょう。



4月号の給食だよりにてお知らせしている、入院や出席停止等による長期欠食について再度お知らせです。入院や出席停止等による長期欠食につきましては、欠食回数が**連続して7回以上**になる場合、**届け出(申し出)のあった2日後から適用**できます。事後申請はできませんので、長期欠席になりそうな場合には、お早めに学校までお知らせください。

届け出(申し出)より2日後から適用となるのは、給食物資のキャンセルが難しいためです。愛川町統一で同じ対応となります。ご理解くださいますようお願いいたします。

毎月19日は
食育の日

19

今年度の食育の日のテーマは

「映画にでてくる料理」です!

7月は、映画「となりのトトロ」に出てくる「しししゃも・とうもろこし・おはぎ」が給食に登場します!



7月分の引き落とし日は、**7月5日(火)**です。

3,900円+手数料10円を引き落としますので、残高の確認をお願いいたします。

