



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、暑い夏を乗り切りましょう。



夏を元気にすごすための夏バテ

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。



●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。



●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、汗を上手にかけるようにしましょう。



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、水の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？



野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除けられたりしていることがあるため、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。野菜を摂取できない時の、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



●PTA 給食試食会のお知らせ●

PTA 厚生委員会主催の給食試食会を、”10月3日（火）”に実施を予定しています。

今年度は、給食の試食とあわせて、乳業協会の方をお招きし、カルシウムの講話（ミニ実習も含む）をしていただく予定です。詳細は9月に厚生委員会よりお知らせいたしますので、ご確認ください。





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、6月にお配りした「料理カード」に材料名・作り方を記入し、ご応募ください。※料理カードが必要な方は栄養士までご連絡ください。

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、学校給食の献立に登場することもありますので、ぜひご応募ください♪（昨年度の実賞作品は右下のQRコードよりご覧ください）



提出締め切り日 : 7月14日（金） 担任または栄養士にご提出ください。



給食レシピ

旬のかぼちゃを使ったメニューです！

かぼちゃのスイートサラダ



＜作り方＞

＜材料＞ 小学校中学年の4人分

- かぼちゃ . . . 250g
- にんじん . . . 30g
- きゅうり . . . 60g
- マヨネーズ . . . 20g
- 塩 . . . 少々（1g程度）
- こしょう . . . 少々

- ①かぼちゃは2cm程度の大きさに切り、やわらかくなるまで火を通しておく。（皮は全てむいても残してもOK）
- ②にんじんはいちょう切り、きゅうりは薄めの半月切りにし、茹でて火を通す。（きゅうりはさっと茹で又は生でもOK）
- ③マヨネーズと塩、こしょうを加熱したところに①と②を混ぜて冷蔵庫で冷やす。

☆給食では全て加熱が必要なため、マヨネーズも加熱しますが、ご家庭では加熱せずに混ぜるだけでも良いです。

レシピを知りたい給食のメニューがありましたら、右のQRコードよりリクエストをお送りください♪ リクエストのあったレシピは、給食だより等で紹介させていただきます！



**毎月19日は
食育の日**

19

今年度の食育の日のテーマは、
「国語の教科書を
給食で味わおう！」です！

7月は、中学2年生で学習する
「ぼんみやげ」にちなみ、
“えびフライ”が登場します！
お楽しみに♪



7月分の引き落とし日は、
7月5日（水）です。
4,100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。

