



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。 : ***



- 夏を示気にすごすための夏バテ





●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 とりましょう。



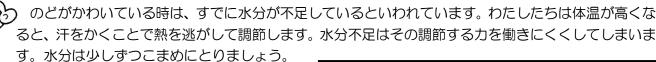
●軽い運動や入浴で汗をかこう

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!◆◆◆





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か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。

七夕の行事食であるそうめんを 食べたりします。

假业女士



●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」(昨年度の受賞作品は右下の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。



給食しシピ

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



<材料> 小学校中学年の4人分

Oかぼちゃ ・・・ 250g

Oにんじん ・・・ 30g

Oきゅうり ・・・ 60g

Oマヨネーズ ・・・ 20g

○塩 ••• 少々(1g 程度)

〇こしょう ・・・ 少々

<作り方>

- 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!





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。