

給食だより 第2号

田代小学校
校長 井上 真彰
栄養士 河本 希

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎずまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。

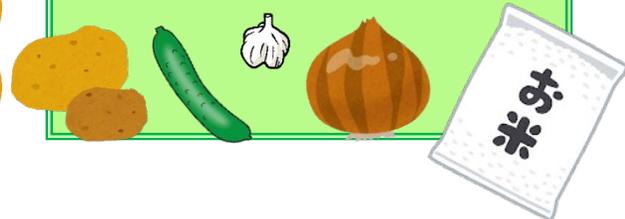
暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

熱中症にならないために……
こまめに水分補給を

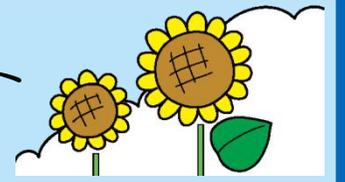
愛川の食材を食べよう

6月の食育週間には地産地消の取り組みとして、愛川町産や神奈川県産の食材を多く取り入れましたので、紹介します。

愛川町産 : 米、じゃがいも、たまねぎ、にんにく
神奈川県産 : 牛乳、豚肉、鶏肉、小松菜、キャベツ、きゅうり、大根



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



- 1 偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

とうもろこしの皮むき体験（1年生）

給食最終日の7月17日（火）に1年生にとうもろこしの皮をむく体験をしてもらいます。愛川町でとれたとうもろこしを使い、1人2本程度、挑戦します。むいたとうもろこしは、調理室で調理され、給食で提供されます。

とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、世界中で食べられています。炭水化物、食物繊維、ビタミン類、ミネラル類を含んでいます。コーンフレークやコーンスターチもとうもろこしから作られています。

夏に旬を迎え、八百屋やスーパーで見かけることが多くなりますので、ぜひご家庭で、とうもろこしの皮むきをやってみてくださいね。

7月の献立変更のお知らせ

日付	変更後
7月9日（月）	たらこごはん 牛乳 豚汁 煮豆
7月11日（水）	ツナライス 牛乳 春雨スープ 小魚の甘辛煮 くだもの

7月分の給食費引き落とし日

7月9日 月曜日

前日までに入金の確認をお願いします。
1学期の給食最終日は
17日火曜日です。



●今後の引き落とし日●
9月7日、10月9日、11月7日、12月7日、1月7日、2月7日、3月7日

※食材の都合により献立を変更させていただきました。