

給食だより

令和4年度 7月

＜江田島学校給食共同調理場＞

湿度が高く蒸し暑い日が続きます。「疲れがとれない」、「食欲がわかない」など、夏バテ気味になっていませんか？規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食事をして、暑さにまけないように過ごしていきましょう。

暑さにまけない食事をして元気に過ごしましょう！

暑くなると、冷たい食べ物がおいしく感じます。しかし、食べすぎると食欲がなくなり、体調を崩しやすくなります。次のポイントに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

しっかり食べよう朝ごはん！

朝食は一日の活動のもとになります。ごはんとお茶、パンと飲み物だけではきちんと食べたとは言えません。具をたくさん入れたみそ汁や卵焼き、果物などを加えると良いですね。



水分補給をこまめに！

のどがかわいたら、まず『水かお茶』を！清涼飲料水には砂糖がたくさん入っており、逆に、のどがかわく原因にもなります。

汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどでミネラル補給をしましょう！糖分も入っているので、飲みすぎないように要注意！



色の濃い野菜を食べよう！

不足しがちな野菜をしっかり摂りましょう。色の濃い野菜は、油に溶けるビタミンを多く含んでいます。油を使った料理がオススメです。



肉、魚、卵などのたんぱく質をとろう！

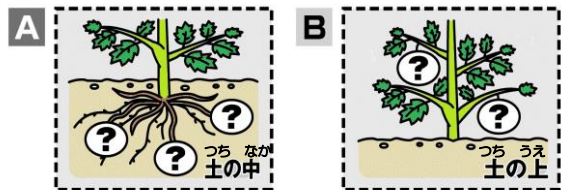
たんぱく質の不足は、疲れやスタミナ切れの原因になります。毎日の食事に取り入れましょう。

たとえば… そうめん + 温泉卵

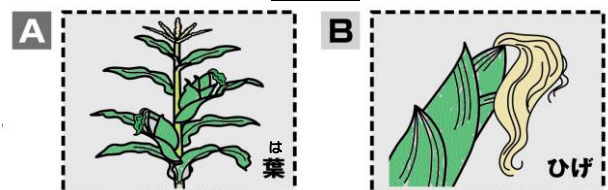


夏野菜クイズにチャレンジ！

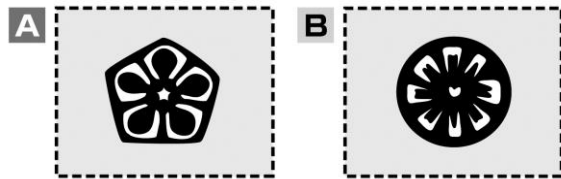
Q1. トマトやきゅうり、なすが育つのはどこ？



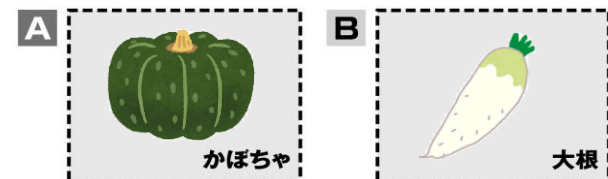
Q3. とうもろこしの粒の数と同じ数なのはどの部分？



Q2. オクラを切ったときのシルエットはどっち？



Q4. 夏に多くとれるのはどっち？



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。旬の時期の食べ物は栄養価が高いです。給食でも積極的に使用しています。ぜひ食卓でも取り入れてみてください。

クイズの答え Q1：B Q2：A Q3：B Q4：A

学校からの給食メッセージ

- 6/6 (月) ひろしまっこじるがおいしかったです。なぜかと言うとちりめんが入っていたからです。【切串小 3年】
- 6/8 (水) コールスローがおいしかったです。山田さんのきゅうりがすごくよかったです。生の食感を家で楽しみたいです。【切串小 5年】
- 6/9 (木) ししゃもはきらいだけどもきょうのししゃもはおいしくて ししゃもがすきになりました。【江田島小 2年】
- 6/17 (金) セルフホットドッグがとてもおいしかったです。じゃがいものポタージュがおいしかったです。口に入れたら体がポカポカしました。いつも、おいしい給食ありがとうございます。【江田島中 1年】
- 6/20 (月) 今日は、夏野菜カレーが美味しかったです。夏野菜が入っていて、すごく夏を味わえました。【江田島中 2年】
- 6/21 (火) みにトマト食べたらおいしかったです。家でも食べます。【江田島小 3年】
- 6/23 (木) ○○先生がかみかみあえがおいしいと言っていました。わたしはなまあげのちゅうかいためがおいしかったです。【切串小 2年】
- 6/24 (金) いつも、おいしい給食ありがとうございます。ささみのレモンソースあえがレモンでさっぱりしていておいしかったです。暑い中 体育や行間運動で疲れていた体が元気になりました。【江田島中 3年】