

# 給食だより

令和4年度 7月

〈西能美学校給食共同調理場〉

湿度が高くて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ましょう。

## あつ しょくじ げんき す 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… とうもろこし + 温泉卵



## なつやさい 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？

A



B



Q2. オクラを切ったときのシルエットはどっち？

A

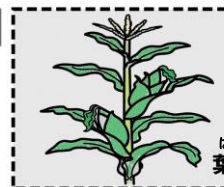


B

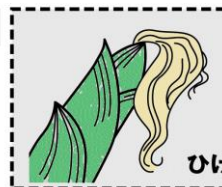


Q3. とうもろこしの粒の数と同じ数なのはどの部分？

A



B

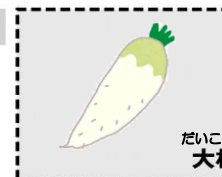


Q4. 夏に多くとれるのはどっち？

A



B



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。

## 学校の給食メッセージ

- 6/2(木) うめときゅうりがまざって、すっぱいのとシャキっとしたのがまざっておいしかったです。(鹿川小5年)
- 6/3(金) じゃがいものミートソースがおいしかったです。特にミートソースは、あまり好きではないけど、マカロニなどにかけて食べるととても食べやすく、次も食べてみたいです。(三高中3年)
- 6/9(木) きょうのさかながおいしかったので、また食べたいです。(三高小2年)
- 6/13(月) いつも食べている給食に江田島市産、広島県産の食材が使われていることを知り、メチャメチャ味わって食べました。6月17日までの「地場産物週間」の1日1日を楽しみにしています！(能美中2年)
- 6/16(木) あじのなんばんづけがおいしかったです。苦手な魚もおいしく食べることができました。(中町小6年)
- 6/17(金) きょうのフランクフルトは、そとがプリっと、中がジューシーなあじわいがありました。またつくってください。スープもおいしかったです。(大古小2年)
- 6/20(月) 肉じゃがのじゃがいもがとてもホクホクで、味が染みていてとてもおいしかったです。いつもおいしい給食をありがとうございます。(大柿中3年)