

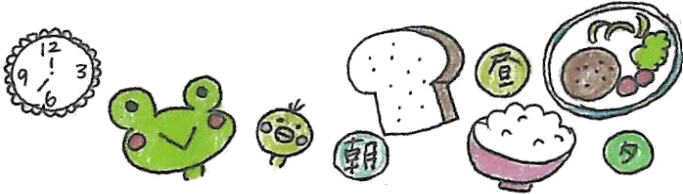
給食だより

令和6年7月 さいたま市立与野本町小学校

7月の給食の目標:すききらいせず食べよう

暑い夏がやってきました。気温や湿度が高くなると食欲がなくなってしまいますが、食事をせず十分な栄養がとれないと、夏バテや夏風邪の原因になってしまいます。そこで夏を元気に過ごすためのポイントを考えてみました。

◆1日3食、時間を決めて食べる◆



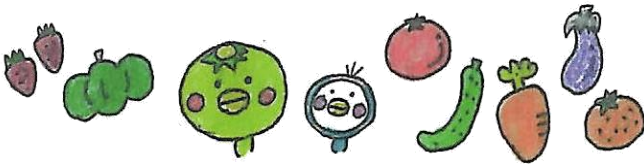
規則正しい食事こそ、夏バテ防止の基本です。だらだら食べずに1日のリズムを整え、食事時間を決めて食べましょう。

◆たんぱく質も一緒に摂る◆



「主食だけ」の食事は栄養が偏り、体調を崩す原因となります。体をつくるたんぱく質の多い食品も一緒に食べましょう。

◆野菜や果物を食べる◆



夏は汗と一緒にビタミン類が失われます。こまめに水分補給をするともに、野菜や果物などでビタミン類をたっぷり補給しましょう。

◆冷たいものを摂り過ぎない◆



冷たいものの摂り過ぎは体力を低下させ、食欲も減退してしまいます。消化機能もにぶらせてしまうので注意が必要です。

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。

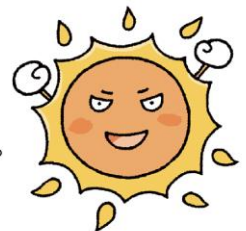
水分補給は何を飲む?

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いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

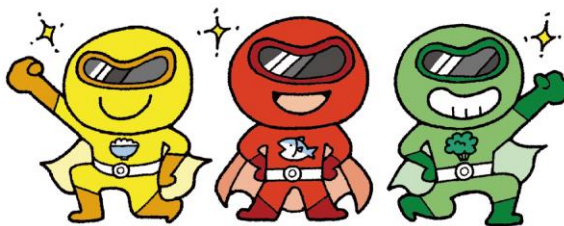


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか??暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



.....

2024 パリオリンピック・パラリンピック献立 11日

いよいよ7月26日からフランスのパリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。給食ではフランス料理を紹介します☆

・コートレットラビゴットソース…スライスした肉にパン粉をつけて炒め焼きするフランス料理です。日本の「カツレツ」の原型になった料理でもあり、カツレツという言葉はコートレットがなまって命名されたと言われています。ラビゴットソースは野菜のみじん切り、酢、油などで作る、暑い夏にぴったりのさっぱりしたソースです。フランス語で「元気を出させる・回復させる」という意味があります。与野本町小のみなさんに元気いっぱいいてほしいので取り入れました!

・キュルティバトゥール…「耕す人」「農夫」といった意味を持つフランスの家庭料理です。たっぷりの野菜から出たうまみのつまったスープです。



校長先生 & 教頭先生 & 脇元先生 夢のコラボ献立!!



少しでも給食の時間を児童の皆さんに楽しんでもらいたいと思い、校長先生、丸野教頭先生、池田教頭先生、脇元先生にご協力いただき、コラボ献立を実施します。楽しみながら食べてもらえたら嬉しいです。

校長先生⇒「夏の中華祭り献立」7月16日(火)

丸野教頭先生⇒「私の大好物集めました献立」7月3日(水)

池田教頭先生⇒「カみなぎるパワー献立」7月12日(金)

脇元先生⇒「テンションMAXアゲアゲランチ」7月1日(月)

当日は「もぐもぐきゅうしょくニュース特別号」が出る予定です。お楽しみに♪



☆今月の行事食☆ 7月5日(金)

七夕 7月7日は七夕です。かささぎに運ばれてきた「彦星」は一年に一度、七夕の夜に天の川を渡り「織姫」に会いに行くという有名なお話です。七夕の夜、水を張ったたらいに星をうつし、その星明かりで針に糸が通せると裁縫が上手になると言われています。

給食では、「七夕汁」「七夕フルーツポンチ」を作ります。そうめんを天の川をあらわし、麩とかまぼこは星の形、だいこんとにんじんは短冊の形にします。フルーツポンチも星型の寒天を使います。

織姫と彦星が会えるように当日は晴れるとよいですね。

