

7月給食だより

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。一日三食をしっかりと食べるように心がけましょう。

夏野菜をたくさん食べよう♪



トマト



真っ赤な色のもと「リコピン」生活習慣病を予防する働きがあります。

きゅうり



水分が多いので、ほてった体を冷やす働きがあります。

とうもろこし



甘くておいしいですが、野菜の中では高カロリーなので食べ過ぎには注意しましょう。

ピーマン



ビタミンCが豊富なので暑さや強い日差しで疲れた体を元気にしてくれます。

えだまめ



たんぱく質やビタミンC、食物繊維などが豊富で、栄養価の高い野菜です。

なす



むらさき色のもと「ナスニン」がんなどの病気になるのを防いでくれます。



夏の食生活のポイント

食中毒に気を付けよう



食中毒の起こりやすい時期です。食事をするときや、外から帰ってきたときは、しっかり手を洗いましょう。

冷たいものを食べすぎない



お腹が冷えて痛くなったり、食欲がなくなったりしてしまいます。冷たい飲み物やアイスなどはほどほどにしましょう。

水分をしっかりとろう



夏は体温を調節するために、たくさん汗をかきます。のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは一日を元気にスタートさせるためにとても大切です。必ず食べましょう。

今月の献立より

いせさきふるさと給食～夏ごぼう(京香)～

伊勢崎市では、「つなぐ・つながる・伊勢崎の食育」を合言葉に地域の食材や知恵を取り入れた、学校給食を季節に応じて提供しています。その取り組みの一環が、「いせさきふるさと給食」です。

学校給食では、糖度16度以上の甘さを伴った上州伊勢崎産の夏ごぼう「京香」を使ったかき揚げと、伊勢崎産のなすとたまねぎを使ったピリ辛炒めを提供します。



- ごはん
- 牛乳
- 夏ごぼう(京香)のかき揚げ(天井のたれ)
- 伊勢崎なすと厚揚げのピリ辛炒め
- 大根とわかめのみそ汁