

給食だより

7月



銚田市立銚田学校給食センター

日差しが強く、気温や湿度も高くなってじめじめとした季節がやってきました。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



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く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



今月の給食のポイント

〇暑さに負けない体をつくろう

★銚田産食材★ 米・豚肉・さつまいも・ごぼう・きゅうり・ちんげんさい・長ねぎ

★行事給食★

七夕献立（A・B献立：7日）

ごはん・牛乳・星型ハンバーグ・こんにゃくサラダ・七夕スープ・七夕メロンゼリー

銚田の日献立（A・B献立：10日）

ごはん・牛乳・夏野菜カレー・ツナときゅうりのサラダ

給食に関するお問い合わせはこちらへ。

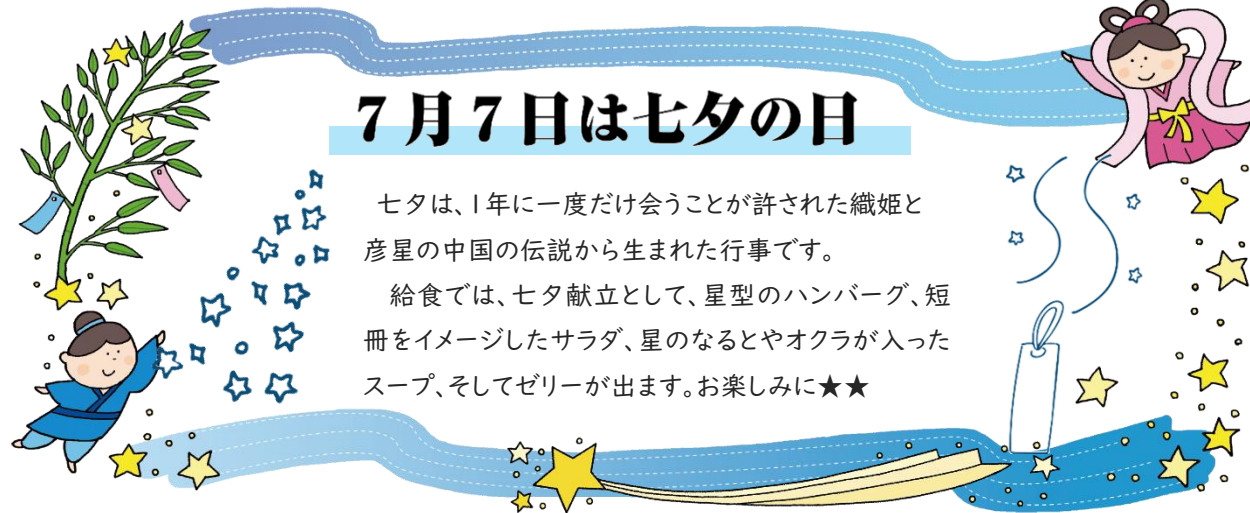
銚田学校給食センター TEL34-9077



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された織姫と彦星の中国の伝説から生まれた行事です。

給食では、七夕献立として、星型のハンバーグ、短冊をイメージしたサラダ、星のなるとやオクラが入ったスープ、そしてゼリーが出ます。お楽しみに★★



夏野菜を食べよう！

夏の太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜はいろいろあざやかで栄養がたっぷり。夏野菜パワーで夏を乗り越えましょう！



おなかの調子を整えてくれる
食物繊維がたっぷり！

水分やカリウムが多く、
汗をかく夏にぴったり★

βカロテンが皮ふや粘膜を
守り、かぜを予防★



かぜを予防して
はだをキレイに保つ
「ビタミンCの優等生」！



紫外線や暑さのストレスは
トマトのリコピンにおまかせ！



紫色の色素ナスニンが
血液をサラサラに！