

7月給食たより

さいたま市立つばさ小学校
平成30年度7月号



梅雨が明け、太陽の照りつける毎日が続いています。夏の日差しのもと、野菜は生き生きと成長し、店頭には赤や緑の色とりどりの食材が並んでいます。給食でも太陽をいっぱい浴びた夏野菜がたくさん登場します。暑さで食欲が落ちる季節ですが、バランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

夏を元気に過ごす食生活



暑いとアイスクリームやジュースなど、冷たい物を多くとってしまいがちですが、食事をしっかりとらないと栄養が偏ってしまい、体調が崩れ、疲れて動けなくなってしまいます。暑い夏も毎日元気に過ごせるように、食生活を見直してみましょう。

早寝・早起きをしよう

夜遅くまで起きて、テレビを見たり、ゲームをしたりしていると、生活のリズムが乱れてしまいます。夏休みに入っても、早寝・早起きを心がけましょう



朝ごはんを食べよう



朝、起きた時の脳や体はエネルギー不足の状態になっています。朝ごはは、一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。毎日しっかり食べましょう。

栄養バランスのとれた食事をしよう



一日に必要な栄養素をとるために、栄養バランスの整った食事をするように心がけましょう。そうめんやざるそば等を食べる時は、タンパク質や野菜も一緒にとるようにしましょう。

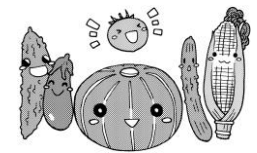


冷たいものをとりすぎないようにしよう

冷たいものをとりすぎると、食欲をなくしたり、胃の調子を悪くしたり、体調を崩す原因となります。とりすぎには注意しましょう。清涼飲料水や炭酸水は、砂糖がたくさん入っているのて余計にのどが渇きます。水分を補給する時は、水かお茶を飲みましょう。

☆夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をいっぱい浴びて育つ夏野菜には、体の調子を整えて、病気に負けない体を作る「ビタミンA」や「ビタミンC」が、たくさん含まれています。また「みょうが」「しそ」などの香味野菜や、酢やレモン汁の酸味を夏野菜に合わせると、食欲アップにつながります。



そらまめさやむき体験

2年生と10組の皆さんが、6月6日にそらまめのさやむき体験を行いました。さやから出したそらまめを、給食室で鶏肉やじゃがいもと合わせて炒め物にして、全校で美味しくいただきました。2年生・10組のみなさん、ありがとうございました！！

さやをむく前に「そらまめ」について勉強しました。



そらまめ出てきた！本当にベッドみたい！



全校分で約60kgです。

