



令和2年6月30日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

夏野菜

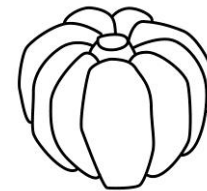
みずみずしい夏野菜は汗で出る水分をおぎなってくれます。また、夏の太陽を
あびた旬の野菜は、ビタミンなどの栄養がたくさんふくまれているので、体の調子を
整えてくれます。

7月は、ふだん給食にあまり出ない夏野菜が出ます。食べながら見つけて
みてくださいね。



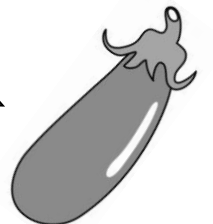
1日：チンジャオロース丼、15日：パエリア、29日：ツナピラフ
免疫力を高めたり、肌の健康を保ってくれます。
また、チンジャオロースには、緑・赤・黄色のピーマンを使います。
赤や黄色のピーマンは緑のピーマンより栄養価が高いです。

3日：夏野菜のカレーライス、29日：トマトとたまごのスープ
ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉が
あるほどさまざまな栄養がバランスよく含まれています。また、
「グルタミン酸」といううまみのもとがたっぷりです。



3日：夏野菜のカレーライス
かぼちゃというと、冬至に食べるので、冬を思いうかべる人もいる
かもしれませんが、実がなるのは夏です。長い期間、保存できるので、
昔は、夏にとって冬までとっておいたそうです。

3日：夏野菜のカレーライス
なすに含まれる「ナスニン」という栄養は、目の疲れをとって
くれる働きがあります。なすは、和・洋・中どんな料理とも
相性がよいです。



7月の給食目標

好き嫌いなく何でも食べよう

食べ物は、みなさんの体の中でいろいろな働きをしています。食べ物によって、
その働きが違います。元気に過ごすためには、いろいろな食べ物をまんべんなく
食べることが大切です。

なんでも食べると・・・
大きく成長できるよ！
力いっぱい運動できるよ！
元気にすごせるよ！



苦手な食べ物は・・・
まずは、一口食べてみよう！
まだ出会ったことのない
おいしい味に出会えるかも！

水分ほきゅう

ふだんは水かお茶

一度にたくさん飲むと胃に負担が
かかります。のどが渇く前にこま
めにとるのがコツです。運動する
前には必ず水分をとり、運動中も
水分補給する時間を決めましょ
う。



運動したときはスポーツドリンク

運動したときなどの水分補給に
は効果的ですが、糖分や食塩も
多く含んでいます。口当たりが
よいからと日常的に飲むのは、
あまりおすすめできません。



ジュースは量を決めて

ジュースや炭酸飲料は糖分が多
く、飲むとのどがさらに渇きま
す。おやつとして量を決めコッ
プに注いで飲みましょう。また
飲みかけのペットボトルを持ち歩
くと、暑さで細菌が増え、食中毒
の原因にもなりかねません。



気温に合った服装



涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょ
う。
疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。