砂川市学校給食センター発行



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。



★夜ふかしや、夜遅

くに食べること は控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた 食事を心がける



★夏野菜など、旬 の食材を取り 入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

ビタミン B1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など







野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7 七夕 (そうめん) に込める願い*



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさん にすると、栄養のバラン スが良くなります!

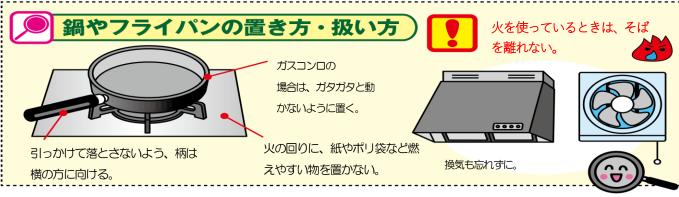
料理に挑戦してみませんか?

おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。









7月の献立について

- ●「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の 「ななつぼし」を使用します。
- ●「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- ●「きゅうり」「トマト」は、砂川産を使用します。
- ●「ミニトマト」は、砂川、奈井江産を使用しています。
- ●「干ししいたけ」は、奈井江産を使用します。

7日は七夕給食です。七夕は、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹につるして、お星さまに祈ります。この日は、星がいっぱいの給食です。 どこに星がかくれているのか、探してみてくださいね☆



といいで

21日は、滝川にある松尾ジンギスカンさんのジンギスカンです。みなさんにもっとジンギスカンを食べてほしい、給食の思い出の一つにしてほしいということからプレゼントしてくれました。感謝の気持ちをこめていただきたいですね。お楽しみに!

