

食育だより 7月

令和5年 6月 30日
 横浜市立みだけ台小学校
 校長 谷口 佐智子
 栄養職員 石川 晶代

もうすぐ夏休みです。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠が大切です。暑い夏を元気にすごしてください。

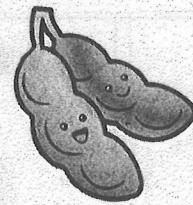


☆☆7月の献立紹介☆☆

〈七夕献立〉

☆4日 ごはん 牛乳 とりごぼうごはんの真 すましそうめん えだまめ
 3年生が、えだまめのさや取りを手伝ってくれます。

横浜市内でとれた
 えだまめととうもろこしを使用します！



〈夏野菜を使った献立〉

☆5日 ロールパン 牛乳 きびなごフライ ゆでとうもろこし パスタスープ
 2年生が、とうもろこしの皮むきを手伝ってくれます。

☆6日 はいがごはん 夏野菜のカレー ごますあえ プルーンはっこう乳
 神奈川県産のかぼちゃ、なす、切りほしだいこんを使用します。

7月20日の献立

基準献立は19日までなので、20日は独自給食を実施します。

ごはん 牛乳

ビビンバ(肉)

ぶたにく ねぎ しょうが にんにく あぶら しょうゆ さとう さけ コチジャン

ビビンバ(ひじきのナムル)

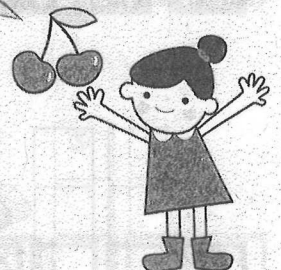
もやし こまつな にんじん ひじき しょうゆ にんにく さとう す しお ごまあぶら

はるさめスープ

とうふ ねぎ いら はるさめ しょうゆ さけ しお こしょう ごまあぶら チキンブイヨン

さくらんぼゼリー

7月が旬の、佐藤錦という品種の
 さくらんぼのゼリーです！



なつ やす げん き
夏休み、元気に過ごしましょう！

なつ やす じゆう よう
夏休みこそ重要!!

たい せつ えい よう
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

その一口が
飲みすぎに!

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた 糖分

つめ の もの す ちゆう い
冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

ふく さとう りょう
含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

<p>たんさんいんりょう 炭酸飲料</p> <p>ほん あ 1本あたり やく 約54g</p>	<p>か じついんりょう 果実飲料</p> <p>ほん あ 1本あたり やく 約51g</p>	<p>アイスクリーム (ラクトアイス)</p> <p>こ あ 1個あたり やく 約19g</p>	<p>ひょう か 氷菓</p> <p>こ あ 1個あたり やく 約17g</p>
---	---	--	--

あつ なつ つめ の もの す かんが い ぶ
暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

©少年写真新聞社2023



しょく いく
食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。



©少年写真新聞社2023