



しょくいくけんこう

食育健康だより

[発行日] 横浜市立北綱島小学校
令和3年 校長 月橋 準弥
7月9日 栄養士 武井 裕子

蒸し暑い日が多く、体調が崩れやすくなります。1日3回の

食事をしっかりとって、元気に夏を過ごしましょう。

夏季休業前後の給食

7月の給食
7月16日(金)まで

9月の給食
9月1日(水)から

7月の目標 給食目標「暑さに負けない食事をしよう」
食育目標「暑さに負けない食事のとり方を知ろう」

7月の給食について

- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 食欲が増す献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・きゅうりの梅肉あえ・白身魚のチリソース・タッカルビ・チリコンカン)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。(ごはん・牛乳・煮魚・即席漬・豚汁・焼きのり)
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・とうがんのスープ・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・ゆでとうもろこし・ゴーヤーチャンプルー)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催地であるブラジルの料理を取り入れました。(ピカジーニョ)

7月 食育

暑さに負けない食事のとり方を知ろう

暑さで、食欲がおちると、かたよった食事になりやすくなります。暑い時期にこそ、食事のとり方に気をつけることが大切です。



① 1日3食、バランスのよい食事をしよう



食事からも塩分や水分をとることができます

② 冷たいものはほどほどにしよう



冷たいものをとりすぎると胃腸に負担がかかり、体調をくずしやすくなります

③ 夏野菜をたくさん食べよう



夏野菜には、水分が豊富に含まれていて、体の熱を冷ますはたらきがあります

④ 水分をじょうずにとろう



水分不足で体温調節がうまくいかず、熱中症になることがあります。のどが乾く前にこまめに水分を取りましょう