

季節は、夏に移り毎日暑い日が続いています。暑さで食欲が減退しがちです。ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、健康的な毎日を送りましょう。

夏の食生活のポイント

☆1日3食、食べましょう。

1日の栄養は、朝・昼・夜の3食で
バランス良く摂りましょう。



☆カルシウムやビタミンを たっぷり摂りましょう。

疲れにくい体作りには、ビタミンB₁が
おすすめです。豚肉と一緒にニンニクやネギを摂ると効果的です。



☆冷たい物の摂りすぎに注意 しましょう。

☆冷たい物を摂り過ぎると、胃が冷えて食欲がなくなってしまいます。



☆食中毒に気を付けましょう。

夏は、食材が傷みやすくなります。
食中毒の細菌は目に見えず、臭いもないので、注意が必要です。



がっこうきゅうしょく 学校給食アンケートをとりました

小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に学校給食献立アンケートをとりました。今年度の献立を考える際に、上位の献立を取り入れていきます。おたのしみに・・・

☆好きな野菜の献立ベスト3 ☆

- 1 肉みそおでん
- 2 ソーセージのキャベツ煮込み
- 3 かぶのクリームシチュー



☆好きな給食の献立ベスト3 ☆

- 1 カレーライス
- 2 えび天うどん
- 3 和風サイコロステーキ



たなばた ぎょうじしょく 七夕と行事食



中国から伝わってきたという星祭で7月6日の夕方に、願いを託した色とりどりの短冊で笹を飾り、7日の朝に川や海に流したという「七夕流し」「七夕送り」と呼ばれる行事です。

行事食として、そうめんを流れる「天の川」や「織り糸」と見立て

「七夕そうめん」をいただきます。

給食では、7月7日に「ちらしずし、そうめん汁、七夕ゼリー」が登場します。

