

7月給食だより



だんだん日差しが強く、気温も高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテになり、体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事とこまめな水分補給を心がけ、暑い夏も元気に過ごしましょう。

☆暑い夏を元気に過ごすためのポイント☆

1 毎日朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。「主食」「主菜」「副菜」のそろった朝ごはんを心がけましょう。



2 こまめに水分補給をしよう

汗をかくなどして、水分が失われすぎてしまうと、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時はすでに脱水が始まっています。そのため、タイミングを決めて、こまめに水やお茶を飲みましょう。



3 間食の食べすぎに注意しよう

甘いものや冷たいものを食べすぎると、胃腸に負担がかかり、食欲がなくなってしまいます。そのため、3食の食事がしっかりと食べられるように、間食の量と時間に気をつけましょう。



旬の食材

オクラ



なす



すいか



令和7年7月

三原市立鷺浦小学校



給食アレコレクイズ

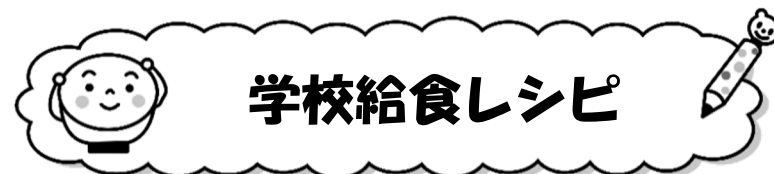
大豆はある野菜が成長した食べ物です。成長前の野菜は何？

①さやえんどう

②えだまめ

③とうもろこし

※答えは一番右下にあります。



岐阜県の郷土料理 鶏ちゃん焼き



【4人分】

鶏もも肉 200g

キャベツ 140g

ピーマン 30g

にんじん 30g

とうもろこし 20g

(冷凍)

油 小さじ 1/2

おろしにんにく 1g

トウバンジャン 少々

みそ 小さじ 2

みりん 小さじ 1

料理酒 小さじ 1

濃口しょうゆ 小さじ 1

①鶏肉は1口大に切る。

②袋に①、Aを入れてもみこみ、10分程度つける。

③キャベツはざく切り、ピーマンは細切り、にんじんはうすめの短冊切りにする。

④フライパンに油を熱し、②を入れて炒める。

⑤鶏肉に火が通ったら、③を加えて炒める。

※トウバンジャンで辛さを調整してください。入れなくてもおいしくできます。

答え ② えだまめは大豆を未熟うちに収穫した野菜です。大豆と同じように、えだまめにもたんぱく質、カルシウム、鉄が多く含まれています。