

7月給食だより

令和7年7月



～ 夏バテしない食生活を！ ～

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。夏休みには、給食がありませんので、自分で食事を選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか？

好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。コンビニで買う場合も、給食の形（主食+主菜+副菜+汁物）を思い出して選ぶとバランスがとれます。

夏休みには、牛乳を飲む機会が減り、「カルシウム」不足になる人もいます。毎日、コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど意識しましょう。



なつ	えい	よう	そ	おお	ふく	た	もの
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物							
ビタミンB1				ビタミンC			
ぶたにく げんまい はいがまい だいず 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など				やさい くだもの るい 野菜、果物、いも類など			



～ 旬の野菜にふれましょう ～

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物には、ビタミン類、ミネラル類、そして水分がたっぷり含まれています。

給食では、なるべく旬の野菜を使い、その時期にとれる一番おいしい野菜を使うように調整しています。

7月は、なすやきゅうり、トマト、ピーマン、冬瓜、枝豆など夏野菜を使った料理を取り入れました。農業高校の農場でとれる、採りたての新鮮野菜も時々使っています。

夏休みが始まって、体の調子を整える働きをするビタミン類が不足しないように野菜を食べましょう。

