

夏休み中の食生活

1 朝ごはんを欠かさず食べる

2 こまめに水分補給をする

3 おやつのとりに方に気をつける

給食がない日はカルシウムが不足しやすいので、食事やおやつで意識して取りましょう。牛乳やヨーグルト、小魚、切干大根やひじきなどに多く含まれています。



◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘いもの、カフェインを含まないものにしましょう。


あま 甘くないもの、カフェインを含まないもの



◆おやつは食べる時間を決めましょう。食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



7月16日(水) 県産ひじき
三浦半島は黒潮の影響で真冬でも水温が10℃を下回ることが無いため、成長が早く、やわらかいひじきになります。ひじきは冬から春にかけて収穫され、乾燥させてから氷洗いで、茎茹でて干すことで製品化されています。こうすることで、季節を問わずひじきが味わえます。今日はスパゲティと組み合わせました。ちょっと意外な味かもしれませんが、三浦半島で作られたひじきを味わいましょう！

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
シュガートースト カレーふうみの ラタトゥイユ コーンスープ ぎゅうにゅう	ごはん あつあげの チャンプルー もずくじる ぎゅうにゅう	ソーススパゲティ オニオンスープ ぎゅうにゅう すいかゼリー	ごはん さかなのこうみやき じゃがいものどさに あおなとあぶらあげ のみそしる ぎゅうにゅう
8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
くろパン さかなの ラビゴットソース ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	ごはん とうふとぶたにく のくずに かぼちゃの みそしる ぎゅうにゅう	たらこいり スパゲティ やさいスープ ぎゅうにゅう ヨーグルト	とうもろこしごはん とりにくの みそマヨネーズやき キャベツと もやしのソテー とうがんのすましじる ぎゅうにゅう
15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
こめこロールパン さかなの オーロラソースやき ピクルス まめとやさいの スープ ぎゅうにゅう	 ★神奈川産品デー★ けんさんひじきの スパゲティ トマトとレタスの スープ ぎゅうにゅう アイスふうデザート	えだまめごはん とりにくとやさいの みそいため おくらととうふの すましじる ぎゅうにゅう	なつやさいの カレーライス とうがんスープ ぎゅうにゅう れいとうマンゴー

1学期も残すところあと少しですね。夏らしい気候になると、夏野菜がおいしい時期を迎えます。給食でもいろいろな夏野菜を使います。夏バテを防ぐためにも、好きな人はもちろん、苦手な人もまずは一口食べてみましょう。そして、夏休みを元気に過ごして、2学期にまた会いましょう！



きゅうしょく
よていこんだて
かまくらしえんがっこう

7月