

なつ やす ちゅう しょく せい かつ

夏休み中の食生活

あさ か た

1 朝ごはんを欠かさず食べる

すい ぶん ほ きゅう

2 こまめに水分補給をする

かた き

3 おやつのとり方に気をつける

△夜ふかしたりせず、
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、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

△甘くないもの、
カフェインを含まないもの



△食がない日はカルシウムが不足しやすくなるので、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多く含まれています。



◆おやつは食べる時間と決めましょう。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
三浦半島は東洋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、乾燥させてから水洗いして、金茹でして手でこねて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 | △さかなのこうみやき オニオングラム あおなどあぶらあげ のみそしる ぎゅうにゅう | |
| 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) |
| ★七夕★ ごはん なまあげのそぼろは たなばたじる ぎゅうにゅう たなばたゼリー | 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 とうがんのすまじる ぎゅうにゅう |
| 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) |
| ごはん ブルコギ キムチスープ ぎゅうにゅう | 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 | ★神奈川県産デー★ 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 アイスフルーデザート | 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ほですね。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

7月