



給食新聞

鎌倉支援学校 給食係 令和5年7月 発行

今年度も給食係から給食新聞を発行していきます！よろしくお願いします。

7月に入り、もう少しで夏休みが始まります。長い休みでも生活リズムを崩さず、元気に過ごすためにも、健康的な食事を心がけていきましょう！

★小学部5・6年生 リクエストメニュー

5・6年生は、ごはん派が多いので、主食はごはんになるように考えました。野菜がたっぷり摂れるビビンバと、ビビンバに合うわかめスープ、マッシュポテトをリクエストしました！クラスで唯一の5年生からのリクエストで、デザートは甘いクレープにしました！5・6年生は、7月に校外学習に行きます。美味しい給食を食べて元気に行きたいと思えます！

7月4日（火）

ごはん
ビビンバ
わかめスープ
ふかしいも
クレープ

★夏バテに良い食事って？

暑い毎日が続き、夏バテ気味の方もいるかもしれません。暑い夏こそ、栄養を取って、元気に過ごしていきたいですね。今回は、夏バテに効果的な食材を紹介していきます！

一つ目は、鰻（うなぎ）

土用の丑の日など、夏に食べるイメージのあるうなぎは、ビタミンB₁を豊富に含んでいます。



二つ目は、レバー

レバーは、たんぱく質やビタミンB₁をはじめとしたビタミンB群のほかにも、鉄分やミネラルも豊富に含んでいるのが特徴です。



三つ目は、枝豆

手軽に食べられる枝豆は、ビタミン、ミネラルのほか、たんぱく質や鉄分なども含んでいます。塩ゆでした枝豆はさっぱりとしていて夏にぴったりです。

