

給食 だより 7月号

令和6年7月号
白岡市教育委員会
白岡市立南小学校

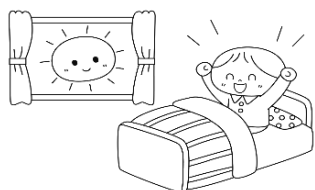


暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。

そこで、今月の給食だよりでは、夏バテを防ぐポイントを紹介します。水分や食事をしっかりと摂り、暑い夏を元気にすごしましょう。

ポイント1

早起きと
朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれてしまいます。

朝ごはんの理想は「主食+主菜+副菜+汁物または飲み物」がそろったメニューです。生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが大切です。

食欲がわかないときは、料理の味付けなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなど酸味の強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。



副菜

主菜

主食

汁物

ポイント2

上手な水分補給
を心がけよう



暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。

ふだんの水分補給は、水か麦茶などにします。一方、外遊びや運動の時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などでミネラルを補給します。ただし、甘いスポーツドリンクには、糖分を多量に含むものもあるので、飲みすぎには注意しましょう。

ポイント3

かんしょく じかん
**間食は時間と
量を決めて
とろう！**



かんしょく つづ さんど しょくじ た
間食をとり続けていると、三度の食事が食べ
られなくなったり、夏バテの原因になったりして
しまいます。かんしょく じかん りょう きめ た お
間食は時間と量を決め、食べ終わ
ったら歯みがきをして、だらだら食べつづ
けないようにしましょう。



* づめ たいものばかり 食べると、いちょうが弱って しょくよく
低下してしまいます。食べすぎに気をつけよう！

なつ ふせ

～3つのポイントをおさえて夏バテを防ぎましょう！～

★今月の給食紹介★



オーストラリア・ニュージーランドの料理が登場します！

- 3日 フィッシュアンドチップス（ニュージーランド・オーストラリア）
ころも 衣をつけて あぶら 油で揚げた あしろみさかな 白身魚と、す あ 素揚げした じゃがいも をあわせた りょうり 料理です。
2つのくに で、ファストフードとして した 親しまれています。

- 3日 クマラスープ（ニュージーランド）
「クマラ」とはマオリ族の言語ポリネシア語で、「さつまいも」という意味があり、
ニュージーランドのきょうどりょうり 郷土料理です。



- 10日 サーモンフライ（ニュージーランド）
きんかい ニュージーランド近海ではサーモンが しょうかく 収穫できるため、よく食べられるそうです。



しらおかしさん たま しょう **白岡市産の玉ねぎを使用します！**

- 10日 ウィンナーピラフ、ラビオリスープ
- 12日 ジャージャーめん

たの
お楽しみに♪