

# 7月 給食だよ

令和6年7月2日  
川崎市立大戸小学校

いよいよ夏本番。学校生活にも慣れてきて、お腹がすくようで給食を食べる量も一段と増えてきました。体も疲れていると思いますので、十分な睡眠とバランスのよい食事、水分補給を心がけ、暑い夏を元気に楽しく過ごしてください。夏休み前の給食は7月19日まで、夏休み明けは9月2日から給食開始になります。

## おやつを食べ方を考えよう

夏休みになるとおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べるときには、次のことに気をつけましょう。

### 時間を決めて、楽しみ程度に

朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はしっかりとれます。おやつを食べる際には時間を決めて、食事に影響が出ないように食べるようにしましょう。夜遅い時間や、夕飯前など食事が食べられなくなったり、生活リズムが乱れたりする時間のおやつ。



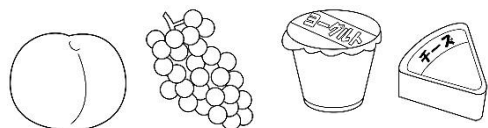
### 小分けにして

袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするとつい食べすぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。



### おやつの中身を見直してみよう

おやつには、お菓子ではなく、不足しがちな栄養素がとれる、果物や乳製品がおすすめです。お菓子やジュースは、選ぶときに含まれているエネルギーや栄養成分、原材料も見てみましょう。



### 水分補給もしっかりと

水やお茶で水分もしっかりとりましょう。ジュースやスポーツドリンクは糖分が多いので、飲むときには食べるおやつを量を調整しましょう。すいかなど季節の果物で水分補給をするのもおすすめです。



## ～今月の給食について～



### 行事食 七夕(4日)

ごはん、牛乳、さばの甘辛揚げ、梅きゅうり、そうめんスープ、七夕ゼリー  
そうめん汁には、七夕にちなんで天の川に見立てたそうめんが入っています。デザートは七夕をイメージしたデザインのりんごゼリーです。

### 新メニュー マーボー丼(12日)

ごはん、麻婆豆腐をかけた、新メニューのマーボー丼です。  
ピリ辛な麻婆豆腐で暑い夏を乗り越えましょう！

季節の食品 かぼちゃ、とうがん、きゅうり、ピーマン、トマト、なす、ズッキーニ、さやいんげん、わけぎ、セロリ、すいか

## 夏の生活

こんなことに気をつけましょう

**1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**  
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。

**2 朝ご飯をしっかりと食べる。**  
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

**3 夏野菜をたっぷり食べる。**  
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

**4 冷房に気をつける。**  
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

**5 食中毒に気をつける。**  
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。