

日ごとに暑さが増し、本格的な夏が近づいてきました。暑い日が続くと、食欲が落ちたり、冷たいものばかりを食べたりしがちです。夏を元気に過ごすためには、1日3食を基本に、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。また、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。夏休みを元気に迎えられるよう、食生活を見直してみてください。

夏バテを防ぐためには

◎主食・主菜・副菜をそろえる いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養をバランスよく食べることができます。	◎朝ごはんをしっかり食べる 1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。しっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。
◎冷たいものをとりすぎない 冷たいものは、おなかが冷えて食欲が落ちたり、体調を崩したりすることがあります。冷たいものは、量を決めて食べすぎ・飲みすぎに気をつけましょう。	◎好き嫌いせず食べる 好きなものばかり食べていると栄養が偏ってしまいます。苦手なものも一口チャレンジしてみましょう。

夏野菜を食べよう

夏は、トマトやきゅうり、ピーマン、とうもろこし、なす、とうがんなど、おいしい野菜が旬を迎える季節です。旬の野菜は、味がよく栄養も豊富です。夏野菜には、汗で失われやすいビタミンやミネラル、水分が多く含まれていて、暑さで疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。

給食にも、夏野菜をたくさん取り入れています。ぜひ、野菜の色や味、食感を楽しみながら食べてみましょう。

7月の給食

給食目標「夏の食生活について考えよう」

ねらい「暑さに負けない食事のとり方を知る、水分のとり方を知る」

季節の食品

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり なす さやいんげん とうもろこし えだ豆
にんにく すいか

行事食 6日(月) 「七夕」

ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳

新献立 13日(月) 「チキンのトマトクリームライス」

とり肉とトマトのうまみに、チーズのコクが加わった夏の暑い時期にも食べやすい献立です。

献立表につきましては、市教委 HP もしくは「川崎市 LINE 公式アカウント」にて
ご確認ください。右の QR コードから市教委 HP にアクセスできます。

