

# 7月の給食だより

今月の給食目標:暑さに負けない食べ方をしよう。



梅雨明けして夏も本格的になると、いよいよ夏休みです。夏休みには楽しいことがたくさんあると思います。暑さに負けないで元気に過ごすために、規則正しい生活を続けましょう。

## 夏休みにはこんなことに気をつけましょう

### 1. 朝ごはんをしっかり食べよう。

朝ごはんは1日のエネルギーの源です。赤・黄・緑のグループの食品をそろえたメニューになるようにしましょう。



### 2. 冷たいものとり過ぎに

気をつけましょう。

冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり、食事がしっかりとれません。



### 3. 夏野菜をたっぷり食べよう。

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミンが豊富です。しっかり食べて夏バテ防止。



### 4. おやつは量と質を考えて。

家にいると甘いものや飲み物をつい食べ過ぎてしまいがちです。たんぱく質・ビタミン・ミネラルがとれるものを心掛けましょう。



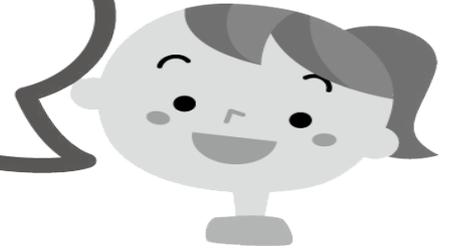
### 5. 規則正しい生活を心掛けましょう。

夏休みになると、生活のリズムが崩れがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心掛けましょう。1日3食食べて、暑さに負けないようにしましょう。

## 夏野菜を栽培・収穫しています。

校庭の畑や馬西っ子農園で、野菜を育てています。じゃがいもやきゅうり・玉ねぎ・なすなどの収穫が始まりました。給食でも食材の一部として使用し、お昼の放送でお知らせしています。

ご家庭にも児童が持ち帰ったと思います。ぜひ、ご家庭で一緒に調理するなどしてみてください。



## サッカー ワールドカップ にちなんだ献立を実施しました。



6月13日の開幕戦に合わせ、ブラジルの家庭料理である「フェジョアーダ」(豆と豚肉を煮込んだ料理)とチーズパン・コーヒー牛乳を出しました。フェジョアーダは本格的なもだと児童に食べにくいと思い、給食で馴染みのある味付けにしました。

6月24日には翌日早朝の日本対コロンビア戦に向けてコロンビア料理をイメージしたものを出しました。アロス・コン・ポーヨは鶏肉の入った炊き込みご飯です。アヒアコは、じゃがいもをとろけるまで煮込んだコーンの入ったシチューのような料理です。こちらも食べやすいように給食で馴染みのある味付けにしました。



## お知らせ

7月より学校における食物アレルギー事故を未然に防ぐために、お誕生日献立を明記いたします。

これまで通り、月の最終給食にはお誕生日の楽しみを残した献立にしていきます。なにとぞご理解いただきたくよろしくお願いいたします。