



だんだん気温が高くなってきて、雨の多い梅雨も終わります。気温の変化で子ども達も体調をくずしやすくなります。栄養・健康・休養のバランスの良い生活を心掛け、熱さに負けない元気な夏を過ごしましょう。

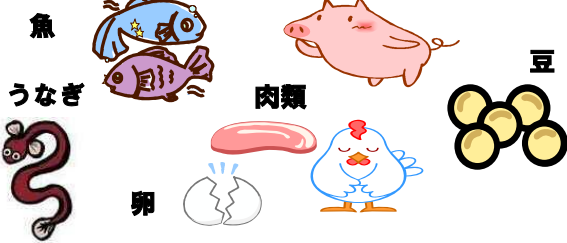
夏を元気にすごそう～食生活のポイント



食欲をどぞる工夫をしましょう

<p>酸味をきかせてさっぱりした料理</p> <p>酢 レモン</p>  <p>酢(黒酢、りんご酢)やレモン汁。おひたしや、サラダなどに...</p>	<p>冷たく冷やして</p>  <p>スープやすまし汁を冷やしたり、冷たくしたサラダなどの料理を一品、食卓に並べましょう。</p>	<p>香りでアクセントを</p>  <p>しょうが、みょうが、シソ、青とうがらしなどの香味野菜を加えて味にアクセントをつけます。</p>
--	---	--

肉・魚・大豆製品からたんぱく質を

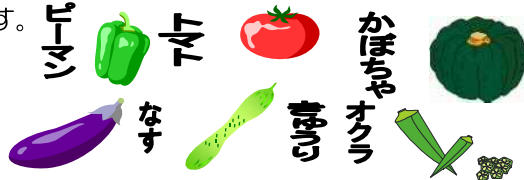


夏ばてしないためには、良質のたんぱく質をとりましょう。肉・魚・大豆製品・卵のどれかを毎食食べるようにします。魚と肉は半々くらいの割合にするとよいとされています。特に豚肉には疲労回復のビタミンである「ビタミンB1」が多く含まれます。ビタミンB1は他にも米の胚芽や大豆、うなぎなどにも多く含まれています。

夏野菜を毎日たっぷり！

汗をかくと、汗といっしょにビタミンも消耗します。ビタミン類が少なくなると、食欲もなくなり、疲れやすくなります。

夏野菜であるトマト、なす、きゅうりなどは生食すると、体温を下げるはたらきがあります。



今月は、夏野菜をたくさん給食に使います。旬の味を楽しみましょう。

6月の「世界の料理」と「郷土料理」を紹介します。

◆世界の料理(ロシア)



- ☆黒パン
- ☆牛乳
- ☆ボルシチ
- ☆オリヴェサラダ
- ☆アップルケーキ



ワールドカップの開催地の料理を取り入れました。「ボルシチ」はロシアの代表的な家庭料理です。家庭によって具が異なりますが、ビーツ(赤かぶ)は必ず入れるそうです。

◆郷土料理(埼玉県)



- ☆東松山焼きトンご飯
- ☆牛乳
- ☆ゼリーフライ
- ☆まゆ玉汁

「ゼリーフライ」は行田市の名物料理です。とうふを作る時にできるおからにじゃがいもや野菜のみじん切りを混ぜたものを小判の形にして油に揚げてソースをかけたものです。



2年生が立てた献立がでます

家庭科の授業で立てた2年生の献立を今月の給食に取り上げました。旬の夏の食材をたくさん取り入れた楽しく、バランスの取れた献立がいっぱいでした。その中で3名の献立を取り入れました。誰が選ばれたか当日までのお楽しみです。その日の食材を献立表から見て、想像してみてください。