



いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

体力向上からだウィークの献立作成

1年生の家庭科の授業で、秋に実施予定の「体力向上からだウィーク」の献立作成の授業を実施しました。中学校栄養士の大島先生、小学校の栄養士の鮎ヶ瀬先生、山口先生も一緒に授業をしました。1組 カルシウム 2組 ビタミンC、クエン酸 3組 タンパク質の多い献立をグループごとに考えました。その献立が秋に実際の給食の献立になります。

- 1組 ごはん、さばのみそ煮、チーズ入りサラダ、さつまいも汁、ヨーグルト
- 2組 菜めし、いわしの竜田揚げレモンソースがけ、にんじんのきんぴら、キノコ汁、アセロラゼリー
- 3組 麦ごはん、かぼちゃと豚肉のカレー、わかめとかんぴょうのサラダ、フルーツのヨーグルト和え