

今日の食育目標

暑さにまけない食事をしよう!

日差しが強く暑さもきびしくなり、熱中症や夏ばてが心配な季節です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足は、その調節する力を働かなくしてしまいます。水分はすこずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?



普段は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水はもちろん、スポーツドリンクであっても、水のかわりに飲むと、糖分のとりすぎになるので注意が必要です。

7月1日は「びわ湖の日」



「びわ湖の日」は、びわ湖の環境を守るためにできることをしたり、考えたりする日です。びわ湖には、ピワマスやイサザなど、びわ湖でしか見ることのできない魚もいます。びわ湖のことをいろいろ知って、環境をよくするためにできることを考えてみましょう。給食では、びわ湖でとれたこあゆを使った「こあゆのいそべあげ」をいただきます。



びわ湖で育つあゆは、大人になっても10cmほどにしかならないことから「こあゆ」とよばれています。

★市内産食材★

米 キャベツ きゅうり 青ねぎ
たまご 玉ねぎ ピーマン なす
ズッキーニ トマト

★県内産食材★

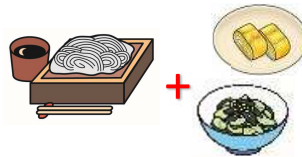
パン(小麦) 牛乳 みそ
白ねぎ だいこん こまつな
もやし みつば

しっかり食べて夏ばて予防!



夏は、冷たいそうめんなどの「めん類」だけを食べる機会が多くなっていませんか? 付け合わせに卵やハム、きゅうりやトマトなどの野菜を添えて、たんぱく質やビタミンを補いましょう。暑い時こそ栄養バランスよく食べることが大切です。

卵焼きやあえ物などのおかずをそえて・・・



トッピングに卵やハム、きゅうりなど・・・



野菜を食べよう!

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれています。特に夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。夏野菜を食べて、夏に不足しがちな栄養素をしっかり補給しましょう。



夏野菜のトマト煮



～7/13のこんだて～

なすやズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。作り置きにも便利です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

スマートホンやタブレットで検索してください。

らくらレシピ



給食レシピ

