


 こんげつ しょういくもくひょう
今月の食育目標

 あつ ま しょうくじ
暑さに負けない食事をしよう

なつば からだ つか 夏場は、体が疲れやすくなり、食欲も減退します。あつ なつ げんき の き 暑い夏を元気に乗り切れるように、せいかつ しょうくじ 生活や食事のしかたを見直してみましよう。


 なつ しょうく せい かつ
夏の食生活

 き
こんなことに気をつけましよう！

 ① つめ の
**冷たいものの飲みすぎや
 食べすぎに気をつけよう。**

 おなか が ひ えて しょ
 くよく ていか 欲が低下します。冷
 たいものは、ほどほ
 どにしましよう！

 ② あさ
**朝ごはんを
 しっかり食べよう。**

 1日 の はじ まりは、あさ
 はんからです。エネ
 ルギーをしっかりとチャージ
 しましよう！

 ③ なつ やさい
夏野菜を
たっぷり食べよう。

 すいぶん ほうふ 水分やビタミン・ミネラルが豊富な
 なつ やさい なつ ぼう こうかてき 夏野菜は、夏バテ予防に効果的で
 す！


④ バランスのよい食事を

 しようくじ
とろう。

 しょうくじ しょうくじ しょうくじ しょうくじ
**主食・主菜・副菜・汁物がそろった
 食事を心がけましよう。**

 ⑤ しょうくじ しょうくじ
食中毒に気をつけよう。

 なま しょうくじ しょうくじ
**生ものの食品に注
 意しましよう。冷蔵
 庫を信じすぎないよ
 うにしましよう！**

 が つ つ い た ち
**7月1日
 びわ湖の日**

びわ湖にすんでいる生き物は？

 びわ湖には、約50種類もの魚が
 います。ビワマス、ホンモロコ、イサ
 ザなどは、びわ湖にしか住んでいな
 い「固有種」です。

びわ湖の魚を食べよう！

 びわ湖の恵みをいただくことは、びわ湖を
 知ることにもつながります。給食では、びわ
 湖でとれたこあゆを使った「こあゆの甘酢が
 らめ」が登場します。

**★びわ湖の日は、びわ湖のことを知って、かんきょう
 ためにできることを考えてみましよう。**

 きょう げんえん
～今日から減塩！ちょっとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

 せいじん せいじん せいじん せいじん
 成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 小学生 6g未満 中学生 6.5g未満

塩分が多いのはどちらかな？ ～めん類のスープ編～

めんだけ食べてスープを残しても、スープの塩分の30～50%が口に入ります！


 しょうゆラーメン
 スープの塩分 4.5g

 めんと具だけ
 食べる

 口に入った
 スープの塩分 1.2g

 スープを
 はんぶんの
 半分飲む

 口に入った
 スープの塩分 2.9g

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

給食レシピ
あまうまワタウイユ
**「R6年度ぱくぱくレシピ」のグランプリ受
 賞の料理です。夏やさいをたっぷりおいし
 く食べられます！**

 詳しくはホームページ
 をご覧ください。ス
 マートフォンからもご
 覧いただけます。

給食レシピ



らくらくレシピ

