

食育だより

令和3年7月号

神戸市立北学校給食共同調理場

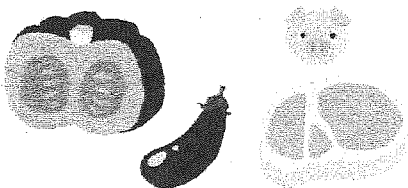
《おうちのひとといっしょによみましょう》

いよいよ夏本番。暑さがきびしくなります。食欲がないからといって、簡単な食事ですましてしまう人はいませんか。規則正しく、栄養のバランスのとれた食事と、水分補給をしっかりと、暑い夏を元気にのり切りましょう。

今月のこんだてから

★季節料理

13日(火) 「夏野菜のカレー」
夏野菜とぶた肉の疲労回復パワーで、元気に夏をすごしましょう。



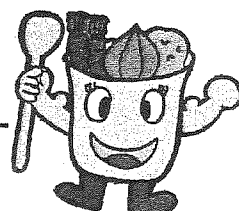
15日(木) 「なすの田楽」

焼いたなすに、肉みそだれをかけています。



★地域の特色ある料理〔沖縄〕

9日(金) 「黒糖パン・とうふチャンプルー
にんじんシリシリ・パイナップル」

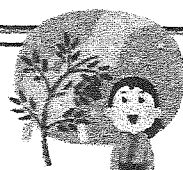


★七夕料理

6日(火) 「七夕そうめんじる」
星型のかまぼことうすらたまごで星と月、そうめんのでんの川をイメージしています。

※「そうめん」がかわります※

これまで袋に入った個装めんを汁と別に提供していましたが、今回から、冷凍そうめんを汁に混ぜた形のそうめんじるにかわります。

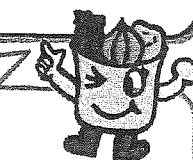


★新しい料理

～オリンピック・パラリンピックに
ちなんだ外国の料理～

2日(金) 「パプリカーシュ・チルケ」

「チルケ」は鶏肉という意味。
鶏肉を香辛料のパプリカとサワークリームなどで煮込んだハンガリーの料理です。



～お知らせ～

1学期の給食は、7月19日(月)までです。

2学期の給食は、9月2日(木)からはじまります。

7月の給食目標「健康を考えてしっかり食べよう」

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲むと、夏バテをしてしまいます。暑い夏こそ、体の調子をととのえる食生活をこころがけましょう。

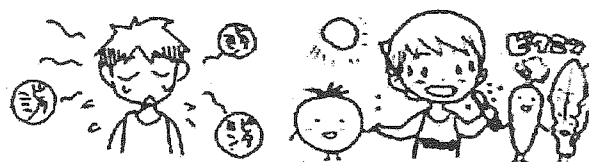
夏の食生活

1. 冷たいものの食べすぎや
飲みすぎに気をつける。



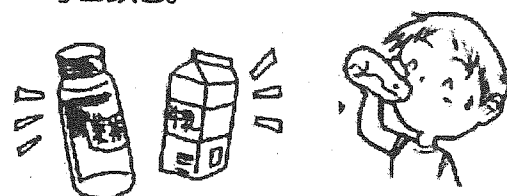
おなかが冷えて、食欲がなくなって
しまいます。

3. 夏野菜をたっぷり食べる。



暑くなると、汗といっしょにビタミンも流れ出てしまいます。ビタミンと水分が豊富な夏野菜を食べましょう。

5. のどがかわいたら、お茶を飲む。
牛乳もコップに1～2杯は、
毎日飲む。



あまいジュースや清涼飲料水はひかえ
ましょう。

2. 一日三食きちんと食べる
とくに朝食をしっかりと食べる。



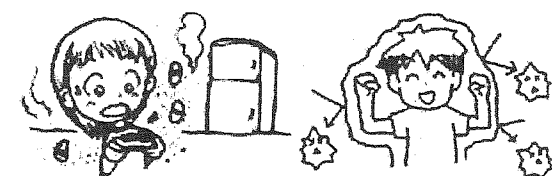
朝食は1日のエネルギーのもとです。
しっかりと食べて、体と脳にエネルギーを
送りましょう。

4. 肉・魚・大豆製品・卵・牛乳
など、たんぱく質食品を食べる。



夏バテしないために、良質のたんぱく質
をしっかりと補いましょう。

6. 食中毒に気をつける。



夏は、食中毒をおこす細菌が活発になります。
料理をしたらすぐに食べるようにしましょう。
細菌に負けない健康な体をつくりましょう。