



令和2年度7月号
岩沼市立岩沼西小学校

7月の給食目標

暑さに負けない食生活をしましょう

梅雨入りし、蒸し暑い季節になりました。元気に夏を過ごせるように、食生活に気を付けましょう。
下記の「暑さに負けない食生活のポイント」を参考にしてください。

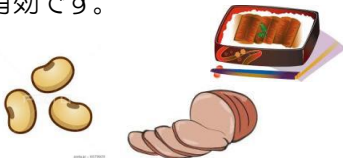
暑さに負けない食生活のポイント

1日3食しっかり食べよう!

うどんやそうめんだけの食事では、夏バテしやすくなります。

食が進まない時には、梅干しや酢、レモンなどがおすすめです。これらの食材には、食欲を促がし・疲労回復効果のあるクエン酸が含まれていて、夏バテ予防になります。

夏バテ予防には、ビタミンB1が有効です。



ビタミンB1の多い食品
豚肉・ハム・大豆製品・うなぎ等

水分補給を忘れずに!

水分補給する時は、一度に多くの量を飲むのではなく少量をこまめにとるようにしましょう。

砂糖のとり過ぎを防ぐために、ジュースやスポーツ飲料は控えめに、普段は水や麦茶を飲むのがおすすめです。



夏はどうしても冷たい物をとる機会が多くなります。冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担が掛かります。適度な量にしましょう。

旬の食材を食べよう!

トマト、きゅうり、なす、すいかなど、夏が旬の食材には、水分が多く含まれています。

また、ほてった体を冷やしてくれる効果もあります。

旬の食材には、私たちの体に理にかなった効果があります。

素晴らしい旬の食材を、ぜひ味わってくださいね。



~今月の旬の食材~

きゅうり なす じゃがいも
たまねぎ トマト



~今月の岩沼産品~

米粉パン 米粉めん こまつな たまねぎ
岩沼で作っている野菜やお米です。

8月・第1週 よていこんだてひょう

*こんだては、へんこうになることがあります。

日	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとになる		あかのなかま ちやくになる		みどりのなかま からだのちょうしをととのえる		174kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	コッペパン 紙スプーンつきます	○	カレーグルスト (ウインナーカレーソース) ストロベリーフレッシュ	パン、さとう	サラダあぶら	ウインナー、ゼリー	ぎゅうにゅう		いちご	542 kcal 198 ㎎ 269 ㎎ 21 ㎎
4火	うじまっちゃぱん 紙スプーンつきます	○	あますにくだんご オレンジシャーベット	パン、さとう シャーベット		あますにくだんご	ぎゅうにゅう		オレンジ	572 kcal 188 ㎎ 267 ㎎ 16 ㎎
5水	ミルクロール 紙スプーンつきます	○	いちごジャム パンキングラタン レモンソーダゼリー	パン、さとう はくりきこ	バター		ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	いちご、レモン たまねぎ	575 kcal 174 ㎎ 215 ㎎ 20 ㎎
6木	しょくパン パンにハンバーグとチーズを はさんで食べよう!	○	スライスチーズ ハンバーグドミグラスソース 冷凍ラフランス	しょくパン、 さとう	バター	ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ		ラフランス	577 kcal 237 ㎎ 255 ㎎ 24 ㎎
7金	1学期 終業式 お弁当日		8月は、7月以上に高温になることが予想されるため、上記の通り、主食(冷凍パン)+おかず1品+デザート+牛乳の内容で提供します。 この期間は、野菜類を提供することができませんので、御家庭で摂取していただきますよう、御協力をお願いいたします。							