



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。

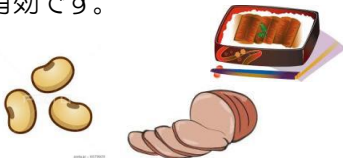
暑さに負けない食生活のポイント

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

給食室水漏れ修繕工事のため、8月3日(月)~9月4日(金)まで、給食提供ができなくなりました。

8月3日(月)~7日(金)、8月20日(木)~9月4日(金)(左記期間の平日)はお弁当持参日となります。詳しくは、7月17日付け配布の学校からのお便りを御覧ください。

急な変更で御迷惑をお掛けいたしますが、よろしくお願いたします。

日	給食室水漏れ修繕工事のため、8月3日(月)~9月4日(金)まで、給食提供ができなくなりました。	kcal
3月		kcal
4火	8月3日(月)~7日(金)、8月20日(木)~9月4日(金)(左記期間の平日)はお弁当持参日となります。詳しくは、7月17日付け配布の学校からのお便りを御覧ください。	kcal
5水		kcal
6木		kcal
7金		kcal

お弁当日

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。御協力をお願いいたします。