

給食だより

7月

2025.6.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

太陽がサンサンと照りつけ、だんだん暑さが厳しくなってきました。じめじめと蒸し暑く、体を動かすとたくさんの汗をかきます。また、動かさなくても徐々に体の中の水分は失われていきます。こまめに水分をとり、上手に水分補給をして熱中症を予防しましょう。

-夏バテに効果的な栄養素-

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。

食事を通して、夏バテの予防を行いましょう。

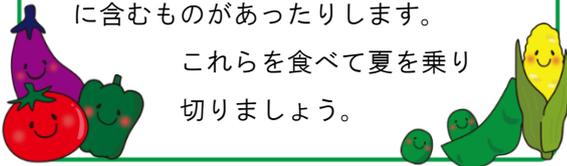
- たんぱく質 → 卵・肉・魚・大豆製品・乳製品
- ビタミンC → 野菜・果物
- ビタミンB → 豚肉・レバー・枝豆・豆腐
- ミネラル → 海藻・乳製品・レバー・夏野菜



体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタスなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあつたりします。

これらを食べて夏を乗り切りましょう。



6月の給食



- ・黒糖ロール
- ・照り焼きチキン
- ・せん野菜
- ・切り干し大根とお豆のサラダ
- ・さつまいも甘煮
- ・バナナ

～腸の調子を整えましょう～

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出しやすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。ごぼう、玉ねぎ、大豆、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスが良くなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



- ・黒糖ロール
- ・ツナオムレツ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・カニカマ
- ・元気ヨーグルト
- ・せん野菜



- ・ご飯
- ・鮭の塩焼き
- ・がんもどきの煮物
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・いぬねこゼリー

