

# 7.8 月給食だより



今月の目標 「夏健康と食生活について考えよう」

毎日暑い日が続いていますね。暑さで食欲がない人はいませんか？待ちに待った夏休みがもうすぐやってきます。長い休みに入ると、夜おそくまで起きていたり、朝ねぼうをして朝ごはんを食べなかったりして生活リズムがくずれてしまいます。一度生活リズムがくずれてしまうと、元に戻すことは大変です。夏休みに入っても今までと同じように早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

## 夏の食生活のポイント

ポイントをしっかりと守って、夏を元気に乗り切りましょう！！



### ○冷たいものを食べ過ぎない



お腹が冷えて痛くなったり、食欲がなくなったりしてしまいます。冷たい飲み物やアイスなどは、ほどほどにしましょう。

### ○朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは1日を元気にスタートさせるためにとても大切です。毎朝必ず食べましょう。

### ○夏野菜をたっぷり食べよう



太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜はビタミンやミネラルなど栄養たっぷりです。体を冷やす効果のある野菜が多いので、毎日食べて元気に過ごしましょう。

### ○水分をしっかりとりよう



夏は体温を調節するために、たくさん汗をかきます。のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

## いせさきふるさと給食【 7月4、5日提供 】

伊勢崎市では「～つなぐ つながる いせさきの食育～」を合言葉に地域の食材や知恵を取り入れた学校給食を季節に応じて提供しています。

その取り組みの一環が「いせさきふるさと給食」です。

ふるさと伊勢崎に誇りと愛着を抱けるように、また地域の豊かな農産物を知ってもらえるように名づけました。

伊勢崎市でとれた新鮮な農産物、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なす、ごぼうを使用した「いせさき夏野菜カレー」を作ります。

じゃがいも、にんじん、たまねぎは、市内の宮田農園さんで栽培された有機農産物を使用する予定です。



## 今月の献立より【郷土料理～沖縄県～】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・白身魚フライ
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・もずくスープ
- ・冷凍パイ



チャンプルーとは、野菜や豚肉、豆腐などを炒めた沖縄料理で、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。ゴーヤのほかにもそうめん、麩、へちまや青いパイナップルを使ったチャンプルーもあります。沖縄を代表する食べ物「ゴーヤ」はビタミン C が豊富で、夏バテに効果があります。また、沖縄県はもずくの産地としても有名です。給食では、スープに入れて提供します。お楽しみに～！