

7月 給食だより

令和7年6月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしはせず、生活リズムを整えましょう。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



いちおし野菜



◎今月の「いちおし野菜」は、なすです。

◎7月16日の「なすのしょうが焼き」は旬のなすを

たっぷり使った新献立です。

豚肉と一緒にしょうがを効かせて炒めています。

ごはんが進む少し濃いめの味付けです。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

