

【献立名】 豚キムチ丼 牛乳 きびなごのフライ
かみかみサラダ



【ひとロメモ】

夏バテを予防しよう

(心身の健康)

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状は、全身がだるい、頭痛、めまい、食欲の低下などです。そこで、夏バテを予防するための食事のポイントを3つ紹介します。

- ①早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
 - ②こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
 - ③給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事を食べるように心がけましょう。これらの3つのポイントに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。
- また、今日のかみかみデーです。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。

令和6年 7月 8日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの三杯酢
元氣サラダ ぶた肉とごぼうのみそ汁 【中】 昆布大豆



【ひとロメモ】

豆あじについて知ろう

(心身の健康)

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

あじの三杯酢は、香川県の郷土料理です。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。

給食では、あじを油で揚げています。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和 6 年 7 月 8 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 豚キムチ丼 牛乳
かみかみサラダ きびなごのフライ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ キャベツ きゅうり



【ひとロメモ】

夏バテ予防

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「夏バテ予防について知ろう」です。

夏バテとは、夏の暑さや湿度などの気候条件や、過度の暑さによって、疲労を感じたり体力が低下したりする状態です。汗をかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

夏バテをしないためには、食欲が増すよう酸味やしょうがなどの香味野菜を上手に取り入れましょう。また、納豆などに多く含まれるビタミン B 群を含む食品は疲れを回復します。冷たいものを控え、胃腸に優しい食事のとり方を心がけることも大切です。

今日は食欲が増す香辛料を使ったキムチと、ビタミン B 群を含む豚肉を使った豚キムチ丼です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。