

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き
キャベツのごま和え 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

夏休みの過ごし方について考えよう

(心身の健康)

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまると、食欲がなくなり、食生活が乱れがちです。食生活が乱れるとウィルスや病気から体を守る免疫力の低下にもつながります。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

①朝、昼、晩の3食をきちんと食べましょう。規則正しい食生活とともに、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心がけましょう。

②こまめに水分補給をしましょう。夏の水分補給のポイントは、「のどが渴く前に少しずつとる」ことです。

③おやつとり方に気をつけましょう。1日3回の食事がきちんと食べられるように、食べる時間と量に気をつけましょう。食事の前や寝る前に食べるのはやめて、食べ過ぎないように小さいサイズのものを選ぶか、コップやお皿に取り分けて食べましょう。

これらの3つのポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。

令和7年 7月 18日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンあえ
モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

モロヘイヤについて知ろう

（食品を選択する能力）

モロヘイヤは、インドの西部またはアフリカ生まれの野菜で、日本で栽培が行われるようになったのは、今から約40年前くらいからです。健康野菜ブームになる中で栄養豊富なことから人気が高くなりました。

「エジプトの王様が病気になった時にモロヘイヤを食べて病気が治った」という言い伝えが知られています。

今日の「おひたし」に使っているモロヘイヤは香川県でとれたものです。おいしくいただきます。

令和 7 年 7 月 18 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん

牛乳 さばの香味焼き

キャベツとオクラのごま和え 夏の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ キャベツ 小松菜

きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜



【ひとロメモ】

旬のオクラを味わおう、夏休みの過ごし方について知ろう

（食文化、健康によい食事のとり方）

輪切りにすると星形の夏野菜オクラですが、この名前は次のうちのどの言語でしょうか。

① 英語 ② フランス語 ③ イタリア語 （・・・5秒まつ・・・）

正解は①の英語です。

オクラはサラダや和え物、天ぷらなどどんな食べ方でもおいしく食べられます。独特のネバネバ成分は血糖値の上昇を抑え、胃の粘膜を強くしたり、修復したりする効果があります。

健康面でとても魅力的な食材なので、様々な料理に取り入れたいですね。

また、明日から夏休みです。暑さで疲れがたまると、食欲がなくなり食生活が乱れがちです。食生活が乱れると、ウイルスや病気から体を守る免疫力の低下にもつながります。夏休み中も早寝早起きをして、朝ごはんを毎日食べましょう。