



既に気温の高い日もありますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして、必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。

おやつ^{おやつ}の上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

① 時間を決める

✕
ダラダラ食べるのはやめましょう

さらに、かしこく食べるには？



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

スポーツをする人、
塾などで夕食が遅くなる人は？



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

② 内容・量を決める

1日200kcalが目安



◆ 今月の献立から ◆

1日(水) 鹿児島県の料理

奄美大島などで食べられている「鶏飯」は、ごはんの上に鶏肉、卵、しいたけ、漬物等をのせて、鶏がらスープをかけていただきます。

7日(火) 七夕献立

7月7日は七夕です。夜空に浮かぶ天の川に見たてた「そうめん」を食べる風習があります。給食では、星型のかまぼことそうめんを入れたすまし汁を作ります。



7日(火) 1年生給食のお手伝い「とうもろこし」

1年生が生活科の時間に、とうもろこしの皮をむくお手伝いをします。とうもろこしは、給食室で蒸して全校児童でいただきます。



9日(木) 沖縄県の料理

タコライス、メキシコ料理のタコスをごはんの上に乗せた、沖縄発祥の料理です。マーミナチャンプルーはもやし炒めです。

10日(木) 納豆の日

7月10日は語呂合わせで、納(7)豆(10)の日です。給食では、ひきわり納豆に、豚ひき肉と香味野菜を入れたスタミナ納豆を作ります。



【サーターアンダギー 8個分】

沖縄県の丸い揚げドーナツです。

【6月8日の給食で提供しました。】

材料	作り方
小麦粉 150g	① ボウルに卵を割り入れ、砂糖を混ぜ合わせる。
ベーキングパウダー 小さじ1	
植物油 小さじ1	② ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、油を加える。
卵 1個	
黒砂糖 20g	
三温糖 40g	③ 生地を30分～1時間ほど寝かせる。
揚げ油 適宜	④ 生地を3cm程度にしっかり丸め150℃の低温で、転がしながら、きつね色になるまで揚げる。

今月の地場農産物

【ファーム加藤】 ブルーベリー

【田倉農園】 ズッキーニ、きゅうり、ピーマン、なす

