

7月



ぱくぱくだより



羽川西小学校給食共同調理場

夏本番、元気に過ごしましょう！

7月に入り、もうすぐ夏休みですね。暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？ 冷たいジュースやアイスをおいしく感じてつい食べ過ぎてしまうと、夏バテしやすくなります。

暑い夏を元気に乗り切るためには、『生活リズムをととのえること』、『3食しっかり食べること』が大切です。休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかりと決めて、規則正しい生活を心がけましょう。また、朝ごはんを抜いたり、冷たいものばかり食べたりするのではなく、ごはんや野菜、肉、魚などをバランスよく食べて元気な体で夏休みを過ごしましょう。

元気に過ごすためのポイント

good

規則正しい生活

1日3回の食事



元気に外で遊ぶ



bad

冷たいものの食べ過ぎ



朝ごはん抜き



よふかし



大切な水分補給



人間の身体に欠かせない水分。体重の半分以上は、水分が占めています。暑い夏は汗をたくさんかくため体内の水分が失われやすいです。体内の水分が不足すると、熱中症になりやすくなります。

のどが乾いてから水分をとるのではなく、のどが乾く前にこまめに水分補給しましょう。

☆ 7月18日は地場産物の日です ☆

毎月8日は「おやまわ食の日」ですが、休日などで「おやまわ食の日」がない月は、「地場産物の日」が18日前後に実施されます。

【地場産物のよいところ】

- ① 地域の食材にふれることで、地域の自然や食文化などを学べます。
- ② 環境にやさしいです。（食材を運ぶ距離が短い→排気ガスなどが減る！）
- ③ 新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえます。

給食で使うお米は100%小山でとれたものです。（「生井つ子」「小山産コシヒカリ」

「ラムサルふゆみずたんぼ米」←11月に1回出ます。）米パンにも小山のお米が使われています。味わって食べてください。

地場産物の日の給食献立

- ・えだまめごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ぶたにくのごまだれやき
- ・こんぶづけ
- ・いらのかきたまじる

