



給食だより



小山中学校給食共同調理場 R6

梅雨が明けるといよいよ夏本番がやってきます。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう！
食欲が低下すると、体力も低下に繋がることもあるため、しっかりと睡眠や食事をとり、暑さに負けない身体作りをしましょう🍷



水分・塩分補給を忘れずに！

毎日暑い日が続きます。みなさんは、水分補給をどれくらいの頻度でしていますか？のどが渇くのは、水分が足りないというサインです。のどが渇く前に水分補給をしましょう！

また、たくさん汗をかくと、水分の他に塩分も失われてしまいます。
スポーツドリンクや塩分入りの飴やタブレットと一緒に摂ることをオススメします。



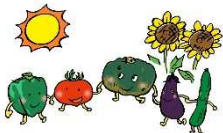
7月26日(金)パリオリンピック開幕！

～32競技329種目が行われます～

In France

パリオリンピックにちなんで7月17日(水)はフランス料理献立になっています。

- ・フランスパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のラタトゥイユ
- ・キャロットラペ
- ・枝豆のポタージュ



夏休みを元気に過ごそう！

夏を元気に過ごす夏野菜

暑い夏の健康を守ってくれるのが夏野菜です。旬の野菜は、味がおいしいだけでなく栄養価も大幅にアップします。今回は夏野菜について詳しく紹介します。

なす

炒める、揚げることがオススメ。水に溶けやすい栄養素を閉じ込めます。

ピーマン

抗酸化作用のあるβカロテンを多く含むため、免疫力アップや老化防止につながります。

とうもろこし

主食として食べている国があるように栄養が豊富で、中でもビタミン B1は糖質代謝を高めます。



きゅうり

水分、カリウムが多く、むくみ防止に役立ちます。

トマト

高い抗酸化作用をもつリコピンや美肌作りに役立つビタミンCが多く含まれます。

生活習慣が不規則になりがちな夏休みですが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

