



こめっこ

～学校給食だより～



こめ太 平成30年(2018年)7・8月号
こめ子

本格的な夏が訪れようとしています。暑いと疲れやすく食欲がなくなることが多く、冷たいものやあっさりとしたものばかりの食事になりやすく、栄養バランスが偏り夏ばての原因になることがあります。規則正しい食生活を心がけて、暑い夏を元気に乗り切れるようにしましょう。

「夏ばて」に要注意！ ～暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイント～

一日3食きちんと食べる！



朝
昼
夕

一日3回の食事をバランスよくきちんととる事が大切です。夕食後に間食をとり過ぎたり、夜更かしをしたりすると、翌日の朝食が食べられなくなり、生活リズムが崩れる原因になります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

主菜・副菜をそろえて食べる！



暑くなると、食事が麺類などの単品になったり、冷たくあっさりしたものを好んで食べたりしがちです。肉や魚、野菜などのおかずが欠けると、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べるようにしましょう。

少しずつこまめに水分補給！

夏はたくさん汗をかくので水分補給を意識して行う必要があります。のどの渇きに関係なく常に水分が補給できるように心がけましょう。一口ずつゆっくり飲むのがポイントです。一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩すことがあるので注意しましょう。



冷たいもののとり過ぎに注意！

冷たいものには糖分が多いものがたくさんあります。糖分をとり過ぎると体が疲れやすくなり食欲が落ちる原因になります。また、冷たいものとり過ぎは胃腸の活動を弱め、消化不良の原因にもなります。とり過ぎに注意しましょう。



7月7日は七夕です。この日の夜、「ひこぼし」と「おりひめ」が年に一度だけ会えることができるという星祭りの行事です。七夕には笹竹を立て、短冊に願いごとを書いて飾りつけたり、そうめんを食べたりする風習があります。

学校給食でも6日(金)に七夕給食を実施します。

★コッペパン ★牛乳

★天の川スーフ

(ピーフンとえのき茸で天の川を、

オクラを星に見立てています。)

★お星さまハンバーグ

(星型のかわいいハンバーグです。)

★星空サラダ

(細切りの寒天と大根で天の川を、わかめで夜空をイメージし星型のチーズを散らしています。)

★七夕ゼリー (さくらんぼ果汁入りの星型ゼリーです。)

お楽しみに！！



毎月19日は



いきいきこめっこデー

です！

2回目7月19日の献立は…

●米飯 ●牛乳

●あご竹輪のすまし汁

鳥取県の特産物あご竹輪と県産大豆で作った豆腐、県産の人参が入っています。

●鶏肉のヨネギースソースかけ

県産の鶏肉をから揚げにして米子市の特産物白ねぎを使ったソースを絡めています。献立名には米子市のイメージキャラクター「ヨネギーズ」が登場です。

●アーモンド和え

県産のほうれん草をたくさん使ってキャベツとアーモンドと一緒に和えています。