

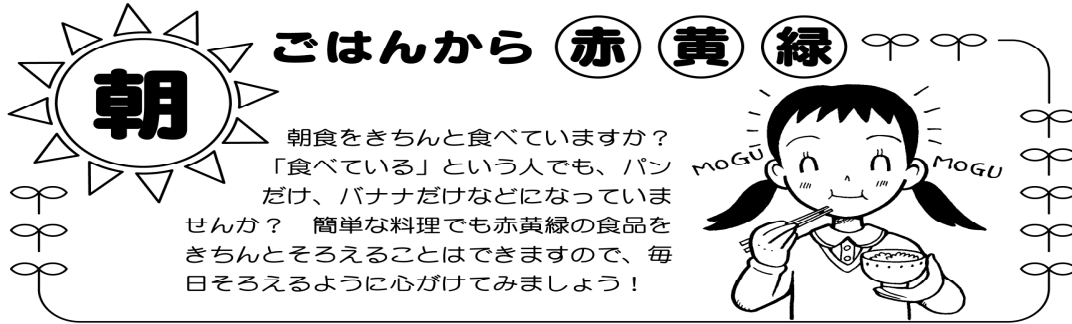


7月の給食だより

平成22年7月1日
高岡市立伏木小学校

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。

「夏バテ」は、夏の暑さに体力が付いていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったりすることを言います。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



◆夏の飲み物、みなさんは何を飲みますか？

暑い夏、みなさんのはのどが渴いた時に何を飲みますか？

夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。だからといって糖分が多く含まれた清涼飲料水ばかりをたくさん飲むのはよくありません。水やお茶などを飲むようにしましょう。

この機会に夏の飲み物について考えてみましょう。



夏の飲み物の飲み方ポイント

- ◇ のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。
(のどが渴いてからだに「がぶ飲み」しがちです。)
- ◇ 食事の前には清涼飲料水を飲み過ぎないようにしましょう。
(甘い飲料の飲み過ぎは血糖値を上昇させ、食欲減退につながります。)
- ◇ 冷たい飲み物を一度に取り過ぎないようにしましょう。
(胃に負担がかかり、さらに暑さなどで胃の働きが低下してしまいます。)
- ◇ 清涼飲料水を飲むときはコップなどにつぎ分けましょう。

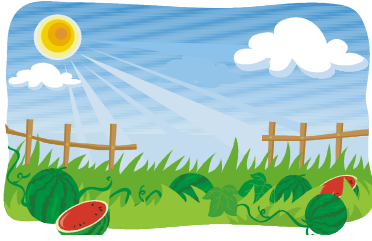
◆給食試食会が終わりました

6月25日(金)に1学年の保護者を対象にした給食試食会を行いましたところ、34名もの保護者の方が参加してくださいました。給食参観や試食を通して、給食や食育について今一度考えていただく機会となったのではないかと思います。子どもたちはたくさんの保護者の方に見られて、緊張していましたが、4月から学んできた給食時間の過ごし方が上手にできていました。(保護者の方がいなくなった後は、緊張が解け、少しホッとしていたようでした。)

当日は、高岡食19丼の献立でしたが、とても好評でした。「レシピを教えてほしい」などの要望がありました。今後、給食だよりやランチルームの掲示などで取り上げていきたいと思っています。



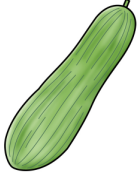

(参加された保護者の感想より)

- ・思った以上に薄味でびっくりしました。色々な食材が使ってたので、良かったです。
- ・もずくをスープに入れたことがなかったので、今度やってみたいと思います。



がつ よていこんだてひょう
7月の予定献立表

高岡市立伏木小学校

月	火	水	木	金
<p>こんげつ 今月の じほさんびん 地場産品</p>	 しいたけ	 ほうれん草	 こまつな 小松菜	 ふと 太きゅうり
<p>給食の前には 手を洗おう</p> 			<p>1 6-2クラスランチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・ミックスみそ豆 ・パンサンスー ・パンプキンスープ ・干しプルーン ・ぎゅうにゅう ・牛乳 	<p>2 郷土食献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・平田えびのかき揚げ ・小松菜のごまひたし ・野菜の旨煮 ・ふりかけ ・ぎゅうにゅう ・牛乳
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかさぎの南蛮漬け ・ひじきの洋風炒め煮 ・かきたま汁 ・納豆 ・牛乳 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・じゃがいものチーズ焼き ・海藻サラダ ・ワンタンスープ ・すいか ・ぎゅうにゅう ・牛乳 	<p>7 七夕献立 地場産品献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五目手巻きずし ・いかのカレーしょう油焼き ・ほうれん草のアーモンドあえ ・高岡どっこ汁 ・七夕ゼリー ・ぎゅうにゅう ・牛乳 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉入りパン ・豚肉とレバーのケチャップがらめ ・コーンポテト ・フルーツカクテル ・牛乳 	<p>9 地場産品献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・飛び魚の変わり揚げ ・茎わかめのきんぴら ・太きゅうりのとぼろ煮 ・カミカミ大豆 ・ぎゅうにゅう ・牛乳
<p>12 地場産品献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・香りごはん ・揚げだし豆腐のごまだれかけ ・小松菜のコーンあえ ・じゃがいもときのこのみぞ汁 ・果実ヨーグルト ・ぎゅうにゅう ・牛乳 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・チーズエッグ ・ポイル野菜 ・春雨スープ ・ミックスナッツ ・ぎゅうにゅう ・牛乳 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜のカレーライス ・豆腐ハンバーグ ・きやべつとコーンのサラダ ・冷凍みかん ・ぎゅうにゅう ・牛乳 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1/2コッペパン ・いかのアーモンドがらめ ・塩もみ ・ナスとトマトのパスタ ・メロン ・ぎゅうにゅう ・牛乳 	<p>16 給食最終日 高岡食19日の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏ダー ・高岡ピリ辛丼 ・春巻き ・とうもろこしのスープ ・プチトマト ・ぎゅうにゅう ・牛乳

※献立は都合により変更することがあります。

※太字はその日の行事食や郷土食の該当メニューです。

