

きゅう しょく

給食だより

7

月

神の倉小学校

気温が上がり、日差しも強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか。暑さに負けず元気に過ごせるように、バランスよく食べましょう。

🍲🍲🍲🍲🍲🍲 今月の献立から 🍲🍲🍲🍲🍲🍲

【新献立】ミニカレーうどん・・・18日（火）

名古屋で親しまれている食べ物です。かまぼこ、ねぎ、油揚げ、うどんなど具が入った、むろけずりのだしがきいたカレーうどんです。ごはんと一緒に食べられるように、全体的に量を少なくしてあります。

【だいすき！なごや♡めし】の日

給食用にアレンジした「なごやめし」を組み合わせる日を

名古屋の味を
味わおう！



「だいすき！なごや♡めし」の日としています。名古屋のまちへの愛着を深めていく取り組みです。

○18日（火）「大えびフライ」「ミニカレーうどん」

名古屋で親しまれている「えびフライ」。今月の「大えびフライ」は、給食の付け合わせとして登場する「えびフライ」の約2倍の重さです。

【ふるさと献立】～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

○11日（火）ういろう

米粉で作った名古屋名物の和菓子です。今から600年以上前に中国から日本へ伝わってきました。伝えた人が「外郎（ういろう）」という仕事だったので、その名前が付けられたと言われています。主な材料が、米粉と砂糖というシンプルな蒸し菓子です。名古屋名物として全国的に有名です。もちりとした食感が特徴です。



【地産地消】「みんなで食べる！なごや産」の日

○5日（水）

「ごはん」は、港区・中川区産の「米（あいちのかおり）」を使用します。「キャロットみかんゼリー」は、天白区産の「八事五寸にんじん」を使用します。

夏の食生活

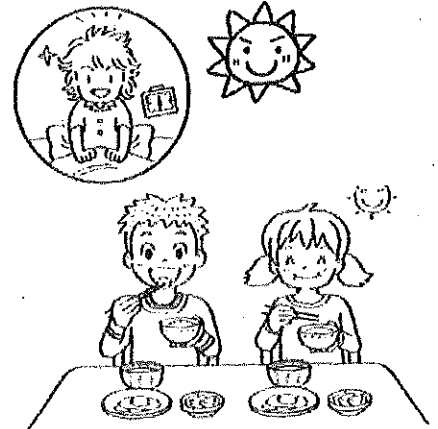
梅雨が明けると、太陽が照りつける暑い夏がやってきます。暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがすが、だからといって食べないと、ますます体力が落ちてしまいます。自分の食生活を見直して、毎日を元気にすごしましょう。

《元気ポイント①》早起き & 朝ごはん

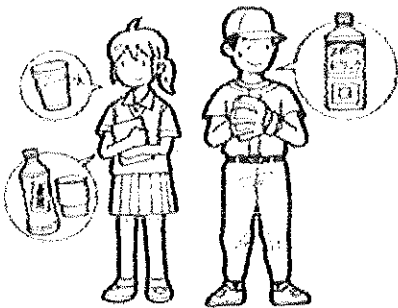
人が元気にすごすためには、食事・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活のリズムを整えることが大切です。

朝、時間がなくて食べられない人、食べていても朝食をしている人は、あと10分早く起きる努力をしてみましょう。

たかが10分、されど10分。この10分の違いが、あなたの朝ごはん生活を変える一歩になります。



《元気ポイント②》上手に水分補給をしましょう。



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。一方、外遊びや運動のときなど、汗をたくさんかく場合は、ミネラル類を補給するために、スポーツドリンクを薄めたものを飲むようにするとよいです。

運動の前や最中に、こまめに水分補給することも大切です。

また、冷たいジュースや炭酸飲料は、甘さを感じにくく、つい飲み過ぎて、糖分をたくさんとってしまうことがあります。飲む量に気を付けましょう。

夏はゴーヤやかぼちゃなど、「瓜」の仲間がおいしい季節です。これらを漢字で書くと「瓜」の字が付きます。どの漢字か、線で結んでみましょう。



①かぼちゃ



②きゅうり



③にがうり(ゴーヤ)



④とうがん



⑤すいか

ア冬瓜

イ苦瓜

ウ西瓜

エ南瓜

オ胡瓜