

給食だより

令和4年度 7月号
名古屋市立豊岡小学校

7月に入ると、暑い日がだんだんと多くなります。暑い夏を元気に過ごすためには、1日3食の食事をきちんととることが大切です。



7月のこんだてから

★ 「だいすき! なごや♥めし」の日・・・14日(木)

ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・台湾ラーメンスープ

「なごやめし」を給食用にアレンジした献立です。名古屋で親しまれている料理を味わって、名古屋の魅力を受け継いでいきましょう。大えびフライと台湾ラーメンスープは、ふるさと献立でもあります。

★ 「ふるさと献立」～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

- 5日(火) とうがん汁・・・愛知県の特産物のとうがんを使用します。
- 12日(火) めひかりのから揚げ・・・愛知県の三河湾で水揚げされためひかりを使用しています。

★ 「みんなで食べる! なごや産」の日

- 4日(月) ごはんは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」です。
キャロットみかんゼリーには、天白区産の八事五寸にんじんを使用しています。
- 11日(月) ごはんは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」です。
すまし汁には、中川区産の水耕ねぎを使用します。



夏の食生活について

夏の暑さに負けない、丈夫な体を保つために、毎日の食生活を見直しましょう。もうすぐ夏休みです。夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、次のことを心がけましょう。

1 早寝、早起きをして、朝ごはんを

しっかり食べましょう。

朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



2 夏野菜をたっぷり食べましょう。

夏野菜は水分をたくさん含み、体の熱を冷ましてくれます。トマト・ピーマンなどの色の濃い野菜を多くとって、しっかりとビタミンを補給しましょう。



3 冷たいものの食べ過ぎに気をつ

けましょう。

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまうます。



4 水分補給には、お茶や牛乳を

飲みましょう。

のどがかわく前に、少しずつこまめに飲みましょう。牛乳を飲むと、カルシウムもとることができます。

