

給食だより

7月号

名古屋市立山田小学校



日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。
水分補給やミネラルをしっかりととり、熱中症を予防しましょう。

今月の献立から

【だいすき! なごや♥めし】の日 … 7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

名古屋で身近に食べられているなごやめしを給食用にアレンジして、
組み合わせる「だいすき! なごや♥めし」の日です。

大えびフライは、いつもより大きいえびを使っています。

台湾ラーメンは、名古屋発祥の料理といわれ、とうがらしの辛味のきいたミンチとら
をしょうゆ仕立てのラーメンにのせて食べるのが一般的です。

【ふるさと献立】～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

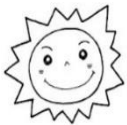
5日(火) … めひかりのから揚げ 7日(木) … 大えびフライ/台湾ラーメンスープ

12日(火) … とうがん汁

【みんなで食べる! なごや産】の日

4日(月) … ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」、すまし汁
には、中川区でとれた水耕ねぎを使います。

11日(月) … ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」を使います。
キャロットみかんゼリーには、天白区でとれた八事五寸にんじんが使
われています。



夏の食生活について知ろう

7月21日から夏休みです。元気ポイントに気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。

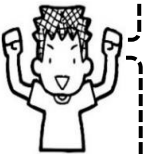
元気ポイント1

朝ごはんぬきは、生活のリズムがくずれ
やすくなります。学校があるときと同じよ
うに、早寝・早起きを心がけ、朝ごはん
をしっかりと食べましょう。



元気ポイント2

十分な水分補給が大切です。特に外遊びや運動を
するときは、こまめに水分補給をしましょう。



元気ポイント3

3回の食事で、しっかりと栄養をとりましょう。
ビタミンやミネラルが不足しないよう野菜もしっかり
食べましょう。
また、冷たいものの食べすぎに気を付けましょう。