

🏅 学 校 給 食 献 立 表

〇食育目標 夏の食生活を考えよう!

〇給食目標

正しい手洗いをしよう!

★水分補給はこまめにしよう★

のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度に たくさん飲むのではなく、少しずつ飲みましょう。冷たい飲み物 は特に、ゆっくり飲むようにしましょう。



栄養バランスを大切に

あった やすい は検えの 緑・真にしな

あっさりとしたものが食べやすいですが、そればかりでは疲れがとれにくくなります。 給食の献立のように「赤・緑・黄」の食品がそろうようにしながら食べましょう。



炭水化物やたんぱく質を身体で利用する時に欠かせないビタミンB群は、夏バテの予防に大切な栄養素です。また、身体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCもとりましょう。

冷たいもののといすぎ注意



暑くなると、冷たいものを 多くとりがちですが、胃に負 担をかけてしまいます。また、 アイスやジュースなどは糖分 のとりすぎにもなるため注意 しましょう。





ビタミンB群、Cをとろう

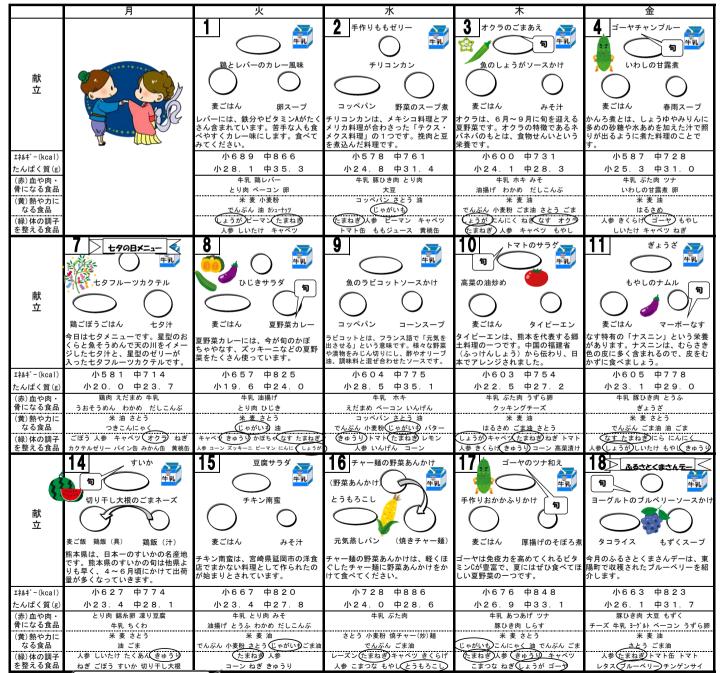
7月のふるさとくまさんテーは、 東陽町で栽培されている スルーベリーを使う予定です!

<u>ブルーベリー</u>

ブルーベリーには、紫色のもとになっている「アントシアニン」という栄養があります。目の疲れをとる働きや、視力低下を防いでくれる働きがあります。



東陽学校給食センター



^{*}献立は、食材などの都合により変更することがあります。