



# 学校給食献立表

○食育目標  
夏の食生活を考えよう！

○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。

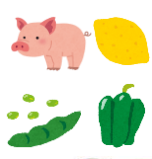


### 栄養バランスを大切に



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ならな食べましょう。

### ビタミンB群、Cをとろう



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。

### 冷たいものとりすぎ注意



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。

**今月の旬の食材**

きゅうり、トマト、すいか、かぼちゃ、ゴーヤ、ピーマン、なす、ズッキーニ、ブルーベリー、おくら

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

**ブルーベリー**

ブルーベリーには、紫色のものになっている「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

		水		木		金	
献立		1	2	3	4	5	6
		7	8	9	10	11	12
献立		13	14	15	16	17	18
献立		19	20	21	22	23	24

○印は、東陽・泉町産の食材です。