



7月の給食おたより

七夕

7月7日の夜、織姫とひこ星が年に一度、天の川で会えるという伝説で知られる七夕。「七夕そうめんを食べると大病にならない」と言われています。麺を天の川に見立て、星の形にくりぬいた野菜を飾りつけると見た目も楽しめます。

(七夕会メニュー・・・中華風冷奴、ポテトサラダ、七夕スープ、メロン)

酢のパワー・・・疲労回復&食欲増進

調味料の一つである酢は、暑い時季には欠かせません。酢に含まれる酢酸は体内でクエン酸に変化。クエン酸には体内の疲労を回復させる効果があります。また、酢を使った酸味のある料理はさっぱりとして食べやすく、食欲増進の効果もあります。(献立・・・きゅうりもみ、かきの酢の物、大根なます、もやしのナムル、もやしとぴーまんの中華和え、拌三糸)

夏の水分補給何を飲んでますか？

たくさん汗をかく季節は、水分補給に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないで下さい。飲み物は麦茶や水が適量です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになります。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は量を加減しましょう。

