



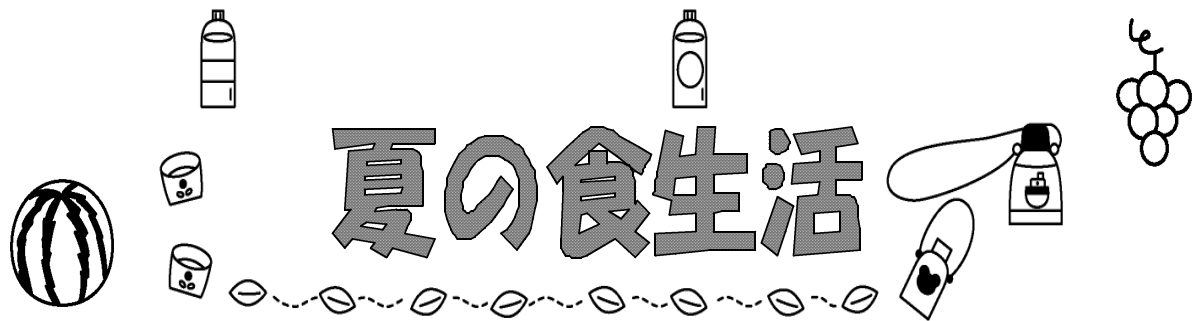
給食だより7月号

平成23年度
岡山市立第二藤田小学校

毎月19日は
食育の日



じめじめした日が続くのもあと少しです。梅雨が明けると暑い夏がやってきます。暑い日が続くと食欲がなくなったり、体力が消耗したりします。しかし、こんな時期だからこそしっかり食べて、夏を乗り切りましょう。



夏ばてを防ぐために・・・

①しっかり食べよう！朝ごはん

朝食は1日の活動のもとになります。
夏休み中も早起きをしてきちんと食べましょう。

②のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう！

清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているのでよけいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。清涼飲料水の飲みすぎは糖分のとりすぎにもなります。水分補給は水やお茶、牛乳でするようにしましょう。

③色のこい野菜を食べよう！

不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色の濃い野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒め物などにして食べると効果的です。

④肉・魚・卵などのたんぱく質をしっかりとろう！

そうめんやざるそばを食べるときには、それだけを食べるのではなく、おかずも一緒に食べてバランスのよい食事にしましょう。

地産地消

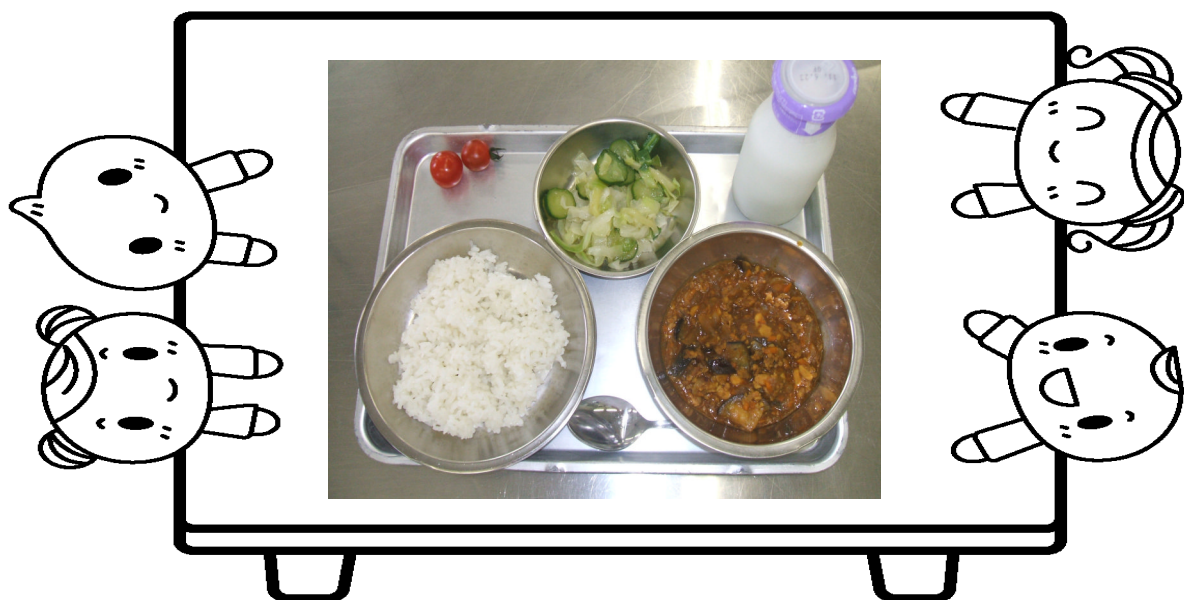
「自分の住んでいるところでとれたものを地元で消費しよう」という取り組み

6月の食育月間にちなんで6月15日に藤田と岡山県産の食べ物をたっぷり使った献立をしました。

献立



藤田たまねぎ入りキーマカレー
牛乳
ちしゃとうサラダ
ミニトマト



スクールランチセミナーのお知らせ

8月9日に藤田公民館でスクールランチセミナーがあります。今年のテーマは「早寝 早起 朝ごはん～Let's 地産地消」です。後日募集要項を配布します。たくさんの参加をお待ちしています。

