

7月給食盛り付け表

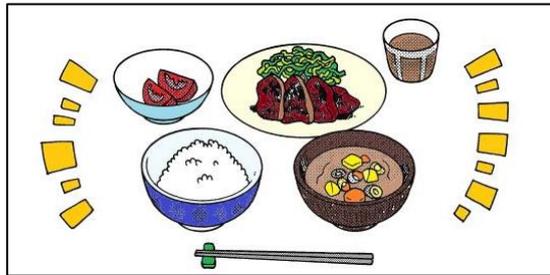
2022年
岡北中学校

☆今月の目標

「夏の食事について考えよう」

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。

夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。

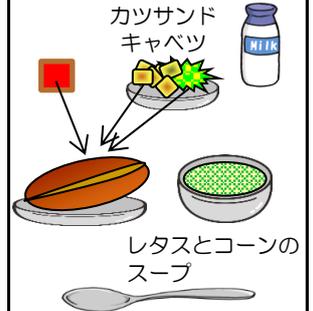


©少年写真新聞社



1日(金)

ビタミンB1は蒸し暑い夏には消耗しやすく、不足すると疲れやすくなります。豚肉に豊富に含まれているので、野菜と組み合わせることで食べましょう。



4日(月)

冬瓜は名前に冬がつきますが、夏にとれる野菜です。水分が多くさっぱりとして食べやすい野菜です。



5日(火)

小魚や厚揚げ、チンゲンサイ等、カルシウムや鉄分が豊富な食材を多く使っています。また、よくかむことで消化吸収がよくなります。



6日(水)

夏向けのあっさりしためん料理には、肉・魚・野菜などを組み合わせることで、バランスがよくなります。



7日(木)

日本型食生活は、旬の野菜や魚を中心に根菜や豆類、海そうなどの食材を取り入れられており栄養バランスがよいです。



8日(金)

かぼちゃもなすも夏が旬の野菜です。チーズ焼きにするとおいしくいただくことができます。旬の味を楽しみながら、自然の恵みに感謝しましょう。



11日(月)

中学生は、体の基礎を作る大切な成長期です。栄養バランスのよい食事を取りましょう。



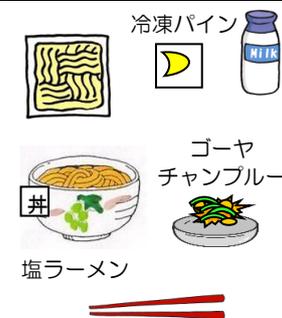
12日(火)

蒜山大根を使ったサラダです。蒜山は岡山県北に位置し冷涼な気候のためおいしい大根ができます。



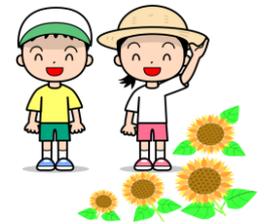
13日(水)

夏こそ、夏バテ知らずの沖縄料理です。ゴーヤはにがうりといわれるように、苦みがありますがビタミンCが豊富です。



14日(木)

1学期の給食も今日で最後です。感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

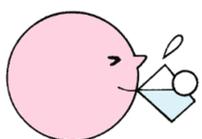


熱中症を



防ぐには

水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休息を十分にとる

