



給食もりもり 元氣いっぽい

新宮町立立花小学校 給食だより

令和2年7月

湿度が高く、暑い日が続いているが、夏バテ気味の人はいませんか？暑くなると食欲もおちやすくなります。夏バテをしないためにも、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。また、『早寝・早起き・朝ごはん』というキーワードを忘れずに、元気に暑い夏を乗り越えましょう。

夏を元気に過ごすポイント



★3食きちんと食べよう！

早起きをして、朝食からしっかり栄養のバランスを考え、きちんと3食食べましょう。暑い夏になると、そうめんなど冷たくあっさりしたものをおんで食べがちですが、そうすると栄養のバランスが崩れてしまいます。肉や魚、野菜などをしっかり食べ、たんぱく質やビタミン、ミネラルといった栄養素もしっかりとることが大切です。



★こまめに水分をとろう！

のどが渴いたときではなく、渴く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると砂糖（糖分）のとりすぎになります。気をつけてくださいね。



★冷たいものやおやつをとりすぎないようにしよう！

冷たいものをとりすぎると、おなかを冷やしておなかをこわしてしまいます。また、おやつの食べすぎは食事が食べられなくなる原因の一つです。食べるときはどんなものをどのくらい食べたら良いかをしっかり考えましょう。



きゅうしょくしつ

※給食室からのお知らせ※

がつ にち すい がつ にち げつ きかん きゅうしょくしつ かいしゅうこうじ
7月15日(水)から8月31日(月)の期間に、給食室の改修工事を行うことになりました。この期間

きゅうしょく べんとう ていきょう べんとう はし まいにちはし も
の給食はお弁当を提供します。お弁当に箸はつきませんので毎日箸を持たせてください。

たちばなしょうがっこく きゅうしょく

★立花小学校のおいしい給食レシピ★

さけ 鮭のマヨネーズ焼き

ざいりょう 【材料】 (5人分)

・鮭の切り身 5枚

A {
・レモン汁 小さじ1
・塩こしょう 適量



・たまねぎ 100g

B {
・しめじ 15g
・冷凍コーン 35g

C {
・マヨネーズ お好み
・粉パセリ 適量



① 鮭にAを振りかける。

② ①に、たまねぎをスライスしたものとBをのせる。

③ ②にCをかけ、トースターで13分～15分ほど焼く。

アルミホイルを器にして、一
切れずつのせて焼くと盛りつけがカンタンですよ♪

※このレシピは6月17日の給食で出したものです。

安心・安全で
おいしい給食
を作っていきま
す！

こんねんどきゅうしょくしつ
今年度給食室のメンバーを紹介します！

はらだ 瑞美さん



よこうち 横内 知子さん
はまだ 濱田 鈴枝さん

みふね 三船

ともこ 智子さん

あべ 安部 みつるさん



※給食だよりはホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください！

※参考文献 『建学社 食育フォーラム』