



給食だより



7・8月

梅雨があけると夏も本番になります。



この時期は急にあつくなるため食欲が低下し

水分ばかり取りがちです。暑さ対策をしっかりと行い

暑い夏をのりきりしましょう!!

水分の取りかたに注意。



夏には冷たい飲みものをつい飲んでしまいがち。

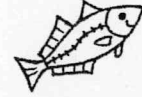
熱中症予防には大切なことですが冷たい飲み物の取りすぎ

には注意が必要とす。飲み物は冷やしすぎず麦茶やほうじ茶。また水分の多い果物。

塩分を含むみそ汁(汁物)などで上手に水分を取りましょう。

夏せさいのきゅうり、トマト、冬瓜などは水分をたっぷり含んでおり涼しくさせるよう

1本を冷やす作用もあります。



今が旬のあじ



成長も促進するビタミンB2とカルシウムの吸収又を

たすけるビタミンDの成分を含んでいるあじ

特に今はアミノ酸が豊富になりうまみが増します。

塩焼き、煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなど

夕彩な調理法でおおいしく食べられます。

7月の給食では疲労回復効果もあるクエン酸を

含んだ梅干しをこまかく刻んであじにまぶし

片くり粉をつけ油で揚げたあじの梅田揚げを

を食えますよ!!

