給食だより　7月号　尼崎市立名和小学校

いよいよ夏休みが始まります。
夏休みになると生活が不規則になりがちです。
食生活も暑いので、冷たいものや冷たい飲みものばかり飲んだり食べたりすると、栄養バランスのよい食生活ができませんね。夏休みこそしっかり栄養をとって元気で楽しい夏休みにしましょう。

今期のこんだてより

7月6日（水）　オリンピック応援献立
ごはん　牛乳　コシーニャ　たまごスープ
フェイジョアーダ

リオでオリンピックが開催されます。
オリンピックにちなんでブラジル料理を取り入れています。「コシーニャ」はとり肉とトマトをじゃがいもで包んで油で揚げた料理です。「フェイジョアーダ」は黒いんげん豆などの豆類を煮込んだ、ブラジルの家庭料理です。

7月7日（木）　行事食
五目ごはん　牛乳　牛肉のしぐれ煮
きゅうりのごま酢あえ　そうめん汁

七夕行事食です。
七夕にちなんで、天の川に見立てた「そうめん汁」を取り入れています。

7月11日（月）　とうがんのみそ汁

とうがんは、「冬瓜」と書きます。夏に収穫して冬まで保存ができるのでこの名前がつきました。ほとんどが水分で、果肉は白くてやわらかく、味も香りも淡白です。

7月13日（水）　ゴーヤーチャンプル

ゴーヤーを炒めた沖縄料理です。
チャンプルーは炒め物という意味でゴーヤーの苦みをたまごを入れてまろやかにしています。ビタミン類が豊富です。

１学期の給食は７月１５日（金)で終了です

お知らせ

暑くなるとのどがかわきます。
すいとうを持ってきましょう。

大切なのはバランス

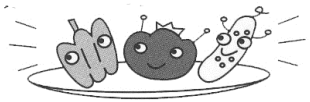
夏バテにならないためには、量より　“質”　を重視しましょう。

のみものはジュースよりお茶を

のどがかわいたら、お茶や水をのみましょう。

しゅんの夏野菜を食べましょう

旬の野菜は、おいしくて栄養満点！積極的に食事に取り入れましょう。

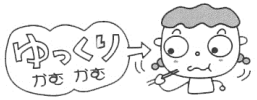


いちにち３食。早ね・早起き・朝ごはん

夜ふかしをしないで、規則正しい生活を心がけましょう

ながら食べや、早食いはやめましょう

食事はよくかんで、ゆっくり食べましょう。



つめたいもの、あまいものはひかえめに

栄養がかたより、体調をくずす原因になります。

やってみようクッキング

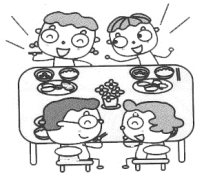
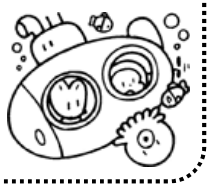
いい機会です。
お家の人と一緒に
挑戦してください。

水分ほきゅう　わすれずに

熱中症にならないように
水分はまめに
とりましょう。

みんなで食べるとおいしいね

家族だんらんの
機会を持ちましょう。



8月31日は
やさいの日