



* 7月 給食だより *



令和3年7月
古河市立古河第一小学校

～ かぞくのひとと、いっしょによんでください ～

梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。「なんだか食欲がわかないな…。」そんな人もいません。暑い季節も1日3食しっかり食べて、夏を元気に乗り切りましょう。また、熱中症予防のために、①のどがかわく前に ②こまめに ③ごくごくと 水分補給をしましょう。



夏こそ、牛乳!



*体調や食物アレルギーなどに注意して、飲みましょう。

牛乳は栄養のカクテル!



たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。

カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」に



牛乳のカルシウムはからだによく吸収され、一生丈夫な骨であるための「カルシウム貯金」にもなります。

牛乳で強く、暑さに負けないからだを



運動後の牛乳は強いからだづくりにピッタリです!

熱中症の予防にも役立ちます。

飲むと太る?



「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、あまり気にしなくて大丈夫!むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

体の成長には運動と睡眠も大切!



「背を伸ばしたい!」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚などからもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

古河市産の野菜を学校給食に!

【7月:ズッキーニ】

☆2日(金)

トマトスープパスタ

☆9日(金) ラタトゥイユ

市内で青パパイヤや



ピーツなど、めずらしい野菜を栽培し、販売している方から、新鮮でおいしいズッキーニを納品していただきます。古河市で作られている野菜について知り、「旬の味を楽しみましょう!」

* 給食室から「こんにちわ」*

もうすぐ夏休みだね!



休みが続くと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕 3回の食事をしっかりととりましょう!

| | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> | <p>な んでもたべて しょうぶなからだ</p> | <p>つ めたいもの とりすぎに きをつけよう</p> |
| <p>や さいを たくさん たべよう</p> | <p>す いぶん ほきゅうを こまめに しよう</p> | <p>み んなでよくしをする きかいを つくろう</p> |