



7月給食たより

令和4年6月

小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくちくひょう
今月の給食目標

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう！

しょくじ すいぶんほきゅう おほ なつ し げんき からだ つく
食事と水分補給のコツを覚えて、夏バテ知らずの元気な体を作りましょう！

1. 食事のコツ

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>りょう じつ たいせつ 量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>こまつな 小松菜 かいそう 海藻 アサリ レバー</p>
<p>しよくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>こうみ やさい さんみ しょくよく 香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ぐん おお ぶく ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ X</p>

2. 水分補給のコツ

いつ？



あさお とき ふる はい
朝起きた時、お風呂に入る
せんご ね まえ とく いしき
前後、寝る前は特に意識し
すいぶん
て水分をとりましょう。

どんなものを？



お茶や水がおすすめ！
ジュースには砂糖がたくさん入っているため、飲み過ぎると食欲がわからない原因になります。



どのように？



のどがかわいた、と感じる前に、こまめに飲みましょう。

給食室を紹介します

みなさんがいつも食べている給食を、心を込めて作ってくれている調理員さんたち。どのように給食が作られているか、紹介します。



清潔な手で給食を作るよう調理員さんは調理中に何回も手を洗います。みなさんも、給食の前はせっけんできちんと手を洗ってくださいね。

大きな釜でごはんを炊いて食缶に盛り付けています。

みそ汁を作っています。



毎日給食を作ってくれる調理員さんへ、感謝の気持ちを持って食べましょう！



えいようそ 栄養素のお話

～血液のもとになる鉄～

今月は、鉄のお話です。鉄は、血液の中の「赤血球」をつくるために欠かせない、とても大切な

栄養素です。鉄が足りないと、頭がくらくらしたり、夏バテをしやすくなったりします。

鉄が多い食品を食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう！

鉄が多い食品

- 肉の赤身、レバー
- 大豆製品（厚揚げ、納豆など）
- だいこんの葉、こまつな
- 貝類（特にあさり）

