





# 7月給食だより

●発行日●平成27年7月1日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388


もうすぐ夏休みです。気温が上がり、日差しも強くなってきました。暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。暑さに負けず、元気に過ごせるように、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

## 夏休みの生活のポイント

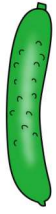
<p><b>①冷たいもののとり過ぎに気を付けよう。</b></p> <p>冷たいアイスやジュースばかり飲んでいるとおなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。</p> 	<p><b>②朝ごはんをしっかり食べよう。</b></p> <p>1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは1日のエネルギーの素です。またご飯やみそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。</p> 
<p><b>③夏野菜をたくさん食べよう。</b></p> <p>太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。</p> 	<p><b>④牛乳も忘れず飲もう。</b></p> <p>夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。吸収率のよい成長期のカルシウム源として、また夏のスタミナ補給にも1日コップ2杯くらいを目安に飲みましょう。</p> 

## 7月の給食に使われている夏野菜


**なす**…マーボーなす、夏野菜カレー




**きゅうり**…もやしときゅうりのサラダ




**さやいんげん**…いんげんとツナのごま和え



**おくら**…海藻サラダ



**ピーマン**…かにかまぼこのサラダ、夏野菜カレー



**枝豆**…海藻サラダ

