

給食だより

令和8年7月号

千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
暑さに負けない
体を作ろう

毎月19日は
「いただきます」の日



ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

7月のセレクトメニューが決まりました!

7月に食べたいなすのメニューを教えてくださいありがとうございました。今回は「なす入りマーボーラーメン」が57.1%、「シチリア風スパゲティ」が42.9%となり、今月は「なす入りマーボーラーメン」を提供することになりました。なすは、夏バテ予防にも効果的な野菜です。夏休み中も、暑さに負けないようにぜひたくさん食べてくださいね。

9月に食べたい料理を教えてください。



9月は「ゴーヤを使った料理」にチャレンジしてもらいます。左のQRコードから、どちらの料理を食べたいか教えてください。

7月5日(日)までお願いします。

7月の食育動画をご紹介します!

毎月19日は、食育の日です。千代田町では、毎月19日前後の給食時間に、月ごとの給食目標にあわせた内容の動画や資料を各クラスにお届けしています。7月の動画のテーマは「暑さに負けない体をつくろう」です。ここでは、動画・資料の一部をご紹介します。

暑い夏を元気に過ごすために、熱中症について知ろう!



気分が悪くなったら無理をしない!!

気分が悪くなったら、すぐに周りの人に伝えましょう。

涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、保冷剤や濡らしたハンカチで、体を冷やします。

水分をとります。一気に飲まずに少しずつ飲むのがポイントです。