

# 7月 給食だより

令和4年 7月 東京都立久我山青光学園



熱くなり始めるこの時期は、体が暑さに十分慣れていないので、特に熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給とともに、食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 7月の献立から

### ・ 7日（金） 七夕の行事食

穴子が入った夏らしいちらし寿司と、そうめんを天の川に見たてたすまし汁を作ります。

### ・ 19日（水） 夏野菜のドライカレー

赤ピーマン、さやいんげん、なす等の夏野菜を使ったドライカレーを作ります。



## 泳ぐ日こそ充実した朝ごはん！



泳ぐことはとてもエネルギーを消耗します。

午前中にプールで泳ぐ日は、いつも以上に朝ごはんが大切になります！

暑い季節も楽しめるようにバランスよく食べたいですね。主食・主菜・副菜の働きを紹介します。

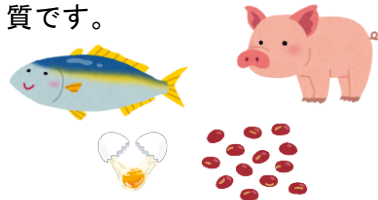
### 【主食】

水の中で泳いだり、体温を保ったりするためには、たくさんエネルギーが必要です。「主食」となる「ごはん」「パン」「めん」に多く含まれている炭水化物がエネルギー源になります。



### 【主菜】

主食でとった炭水化物はすぐエネルギーになりますが、長く続きません。パワーを長持ちさせてくれるのが「主菜」といわれる魚や肉、卵、大豆を使ったおかずに多く含まれているたんぱく質です。



### 【副菜】

炭水化物とたんぱく質があるだけでは体のいろいろな機能はまだまだスムーズに働いてはくれません。そこで大切なのが「副菜」といわれる野菜中心のおかずや、くだものに含まれているビタミンやミネラルです。



## 給食室から

1学期の給食は7月19日（水）で終了します。2学期の給食は9月4日（月）からの予定です。普段の給食で、毎回ついてくる牛乳は、カルシウムを多く含みます。夏休み中も、牛乳を一日1杯目安に飲みましょう。乳アレルギーの人や、牛乳を飲むとおなかゆるくなってしまふ人は、豆腐などの大豆製品や小魚などを積極的に取り入れてみましょう。