



おうちの方へ：給食だよりはお子さんと一緒にお読みください。

## 7月のめあて「暑さに負けない食事をしよう」

いよいよ夏本番。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方に気を付け、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーを付けましょう。

### ① 1日3食 バランスのよい食事



暑くて食欲が湧かないこともあるでしょう。しかし、食事は1日のエネルギーの源なので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝昼晩、毎日しっかり食べるようにしましょう。

### ② こまめに水分補給を！



毎日の給食に出る牛乳にも、水分補給の役割があります。

普段の水分補給は、水か麦茶でしましょう。

運動などで汗をたくさんかいたときは、イオン飲料等で塩分も補給します。熱中症を予防するためには、

「のどがかわく前に」「こまめに」水分をとることが重要です。

ただし、冷たいものをとりすぎると、胃や腸の働きを悪くすることがあるため注意しましょう。

### ③ 旬の野菜を食べよう

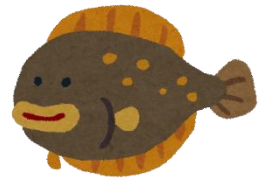
みずみずしい夏野菜が美味しい時季です。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」といった栄養素が豊富に含まれています。

また、夏野菜は水分をたくさん含んでいるため、体の熱を下げる働きもあります。

今月の給食では、旬の夏野菜がたくさん登場しています。次号の給食だよりで詳しくお伝えします。



# 希望献立、大好評



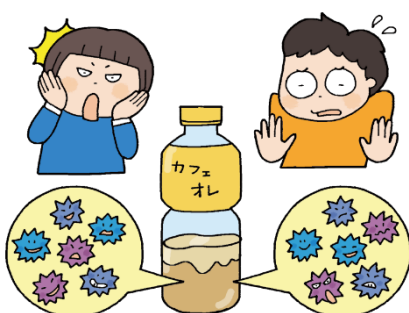
6月は、**中学部2年生**の希望献立を実施しました。主菜のリクエストは、「魚のフライ(できれば旬のもの)」。そこで、いつも魚を納品してくださる岩船港鮮魚センターさんに相談したところ、「フライなら、岩船産のひらめがおすすめです!」とのお返事をいただきました。

当日は、肉厚の切り身にパン粉をまぶしてカラッと揚げた「岩船産ひらめのフライ」が登場!

教室を回ると、「衣がサクサク!中はふわふわ~!」「毎日この給食がいいな」と、どのクラスでも大好評😊 リクエストした中学部2年生はもちろん、全校の子どもたちが満足そうな笑顔で頬張っていました。職員からも「美味しい!」の声が続々と上がり、地元の旬の味をみんなで楽しむことができました。



## の飲み残しのペットボトルに要注意!



ペットボトル飲料を飲むときに、直接口を付けて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間が経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので、注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。





おうちの方へ：給食だよりはお子さんと一緒にお読みください。

## 夏野菜が大活躍😊

7月の給食のめあては、「暑さに負けない食事をしよう」です。前号では、旬の夏野菜を味わうことの大切さをお伝えしましたが、今回は、学校での夏野菜に関する様々な取組を紹介します。

### 7月の献立と夏野菜



1日(水)

初日から夏野菜たっぷり！トマト肉じゃがに、ズッキーニ・ピーマン・パプリカのみそ炒めです。



2日(木)



山形県産だだちゃ豆を使った「枝豆コロッケ」です。



3日(金)

ミートソースにはなすとトマト、サラダにはゴーヤが入っていました。どれも、村上市産の地場産物です。



6日(月)

4色のパプリカが入った「カラフルチンジャオロースー青椒肉絲」。スープには、オクラ、夕顔、トマト…他には何が入っていたかな？



7日(火)

七夕献立★☆☆  
「天の川和え」には、糸うりと、きゅうり、パプリカが入っていました。

学校ホームページ（HP）では、給食だよりのデータをカラーで掲載しています。右下の二次元コードよりアクセスしていただき、色とりどりの給食の写真を是非ご覧ください。





## 夏野菜の学級菜園



小学部2年生は、教室の外に置いた鉢やプランターでピーマンときゅうりを大切に育てています。中学部1年生と2年生は、それぞれ学級の畑でなすやピーマンを栽培中です。

栄養教諭が教室を訪問すると、その日収穫したばかりのピーマンを嬉しそうに見せてくれた生徒がいました。「どうやって食べようかなあ」とワクワクした様子。翌日聞いてみると、「卵と一緒に炒めて食べました。美味しかった!」と満面の笑顔で教えてくれました。



### 【小学部2年生】

大きくなあれ、と毎日の水やりを頑張っています。

【中学部の畑】  
青空の下、野菜がぐんぐん成長中!



とれたて新鮮!



## 夏野菜を掲示物で紹介



高等部の給食委員会では、夏野菜を紹介する掲示物を作成しました。二つ折りにしたカードの外側に夏野菜の写真を貼り、めくると野菜の名前が分かる、楽しい仕掛けになっています。



中学部・高等部玄関横の掲示板に掲示しています。ぜひ見てみてくださいね!

※ 個人情報保護のため、学校ホームページでは児童生徒の顔が分かる写真にぼかし加工を施しています。