

7月分の給食【7/1(火)~7/17(木)】

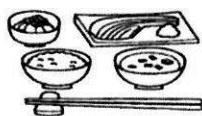
7月3日(木)

夏はどのように水分や栄養素を取るのでしょうか?

1. 朝・昼・夜の三食を規則正しく食べましょう。



2. バランスのよい食事をしましょう。



3. 冷たいものをとりすぎないようにしましょう。



夏は汗をかくことで水分や栄養素が不足し、「体がだるい」「つかれた」などの状態になることをいいます。

クイズ 3 汗により排泄され、糖分の多い飲み物により消耗する栄養素は、何でしょう？

①たんぱく質

②ミネラル

③ビタミンB1

一口メモ

○じゃがいもは、地方によって作付の時期が異なるため、収穫する時期が違います。じゃがいもの収穫量は北海道が一番ですが、産地は北海道だけではありません。

○大阪市卸売市場には、春は九州地方から届きます。さて、夏から秋にかけて、どこから届けられるのか、スーパーなどで確かめてみてください。

○6年生が収穫したじゃがいもは、5年生だった1月10日に、種いもを植えました。みなさんには、じゃがいものくぼみから芽が出ているのを見たことはありませんか。それを植えます。

○理科の学習で、光合成によって、葉でデンプンが作られていることがわかりました。私たち人間は、植物が作るデンプンを食料にしているのです。



わのでじか先すや
りに。がまいじい
すも。やも。ががの
ついも。てを、い掘る
こと、いが茎も



種いも1kgから、約14kgのじゃがいもが収穫できました。

掘りたての新じゃがを、いろいろな料理にして、親子で味わったそうです。



きょうのこんだて

かぼちゃのミートグラタン
スープ
オレンジ
レーズンパン
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あかぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく・
ぶたひきにく・ふんまつチーズ・
けいにく

(おもにねつやちからのもとになる)
きレーズンパン・サラダあぶら・
こむぎこ・パンこ

(おもにからだのちょうしをととのえる)
みどりかぼちゃ・たまねぎ・にんにく・
キャベツ・にんじん・コーン・
パセリ・オレンジ