



給食だより

令和5年6月30日
高岡市立国吉義務教育学校

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



夏バテ予防

★食事は量より質を考えて摂る

食欲がなくても「1日3食」食べられるように、胃に負担がかからない消化のよいものをバランスよく摂りましょう。

★ビタミンB1を補給する

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、体内に摂取された栄養をエネルギーに変えられなくなります。ビタミンB1を多く含む食品(豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草など)は、にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。

★疲労回復にはクエン酸

クエン酸(レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干しなど)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるため、積極的に摂りましょう。

★新鮮な野菜をたっぷり摂る

太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。

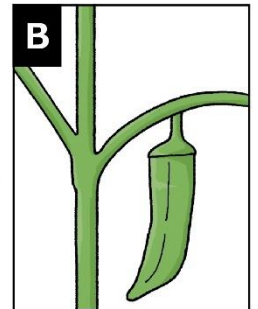
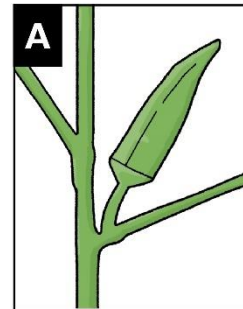
★規則正しい生活をする

規則正しい生活と適度な運動をこころがけ、睡眠も十分にとって疲れを溜め込まないように生活リズムを保ちましょう。



クイース なり方どっち?

オクラ



正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。

高岡市公式クックパッド

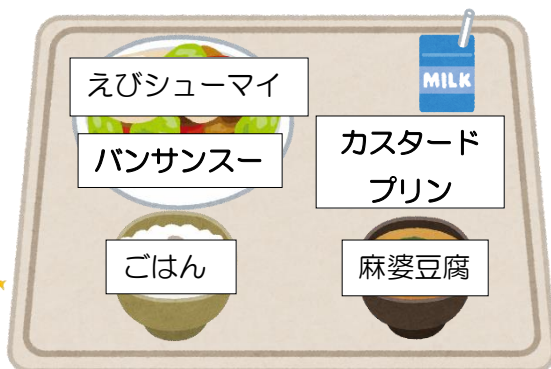
「にこにこキッチン」

高岡市の栄養士が考えた朝食の献立や給食の献立も載っています。随時更新予定です。ぜひご覧ください。

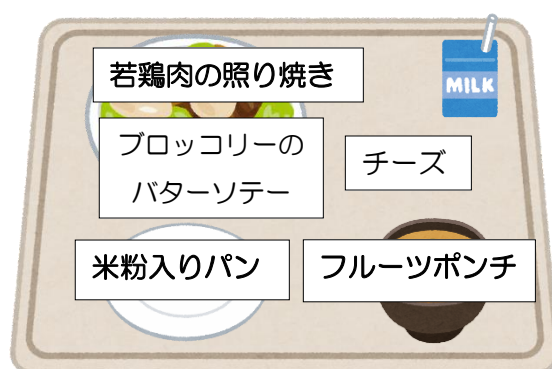


★☆☆☆☆ リクエスト献立(後期課程の結果) ☆☆☆☆☆

給食委員会でリクエスト献立を実施しました。そこで1位や2位になったものを給食で出そうと思います。10日はバンサンスーとカスタードプリン、11日は米粉入りパンと若鶏肉の照り焼き、フルーツポンチがでます。お楽しみに！



～7月10日(月)～



～7月11日(火)～

