

給食だより

No. 4

平成27年6月30日

港区立青山小学校

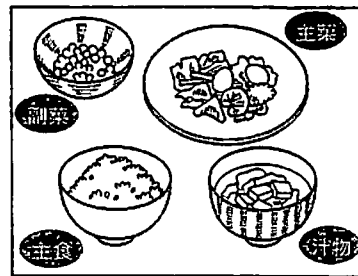
校長 廣瀬雄謙

栄養士 松原正枝

蒸し暑い日が続くと食欲が落ち、冷たい物がおいしく感じますが、暑さに負けないためには、1日3食をきちんと食べることが大切です。

7月の給食目標は

「暑さに負けない
食事をしよう。」です。



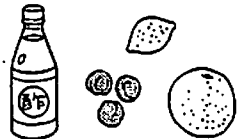
主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います
(飲み物)

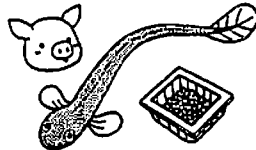
主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるものになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

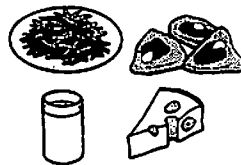
夏ばてにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとしましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとります。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつけられる時に必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしな！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

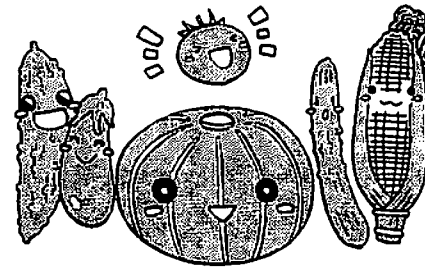
③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



今が旬の

夏野菜を
食べよう！



糖分の
とりすぎに
注意



間食に甘いものや冷たいものをたくさん食べてしまうと、おなかがいっぱいになり、夕食が食べられなくなってしまいます。間食を食べる時は量と時間を決めましょう。また、不足しがちなカルシウムや食物繊維などが補えるものを選びましょう。

食べ物
ノート

トマト

トマトは英語でtomatoといいます。夏が旬で、生のまま食べる

ほか、スープなどの煮込み料理に使われています。そんなトマトで

すが、実はイタリア語でpomodoroといいます。イタリア語でpomoloは「りんご」、oroは「金や黄金」の意味です。つまりイタリアではトマトのことを「黄金のりんご」と呼んでいるのです。

このように国や言語によって、同じ食べ物でも呼び方が違うことがあります。その言葉の由来などを詳しく調べると、おもしろい発見があるかもしれませんね。

