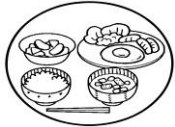


夏を健康に過ごすための6か条

梅雨が明け、本格的な夏が到来しました。暑さに負けずに元気に過ごすために、心がけてほしいことを紹介します。

朝ごはん かかさず食べて スタートだ

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。赤・黄・緑の食品をそろえて食べると、よりよい朝ごはんになります。



水分は こまめに補給 忘れずに

こまめな水分補給を心がけましょう。ただし、清涼飲料水の飲みすぎは、エネルギーのとりすぎにつながります。お茶や水と組み合わせるなど、気を付けましょう。



肉、魚 夏バテ予防に 取り入れる

暑くて食欲がない時は、そうめん等で軽く食事をすませがちです。栄養のバランスを崩さないためにも、たんぱく質をしっかりと取りましょう。



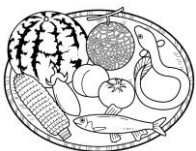
冷房の かけすぎ注意！ かぜひくよ

冷房にあたり過ぎると、体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には散歩をするなど、外で体を動かす習慣を付けましょう。



夏野菜 たっぷり食べて ビタミン補給

夏の太陽をあびた夏野菜は、ビタミンやミネラルがいっぱいです。水分も多く「食べる水分補給」にもなります。



食中毒 手洗い・加熱で ご用心

夏は、細菌による食中毒が多く発生します。手洗いをしっかりと、生肉や魚は、中心までしっかり火を通しましょう。また、できた料理はなるべく早く食べましょう。



八王子とうきょう元気農場について

東京都は、都心の小中学校に、都内でとれた新鮮で安心・安全な野菜を届けようと、平成23年4月から「とうきょう元気農場」を始めました。八王子市内の農家の協力により、大根、にんじん、玉ねぎなどの野菜を作っています。

7月の給食では、今年度初めて元気農場から届いた野菜を使い、地場産物ならではの味、香りを楽しみます。地場産物の使用を通して、子どもたちが生産者の方々の存在をもっと近くに感じ、感謝して食べることができるようになることを願っています。



とうきょう元気農場の様子です。プール2000個分の広さがあります！

【7月の給食における元気農場食材の使用予定】

日付	料理名	食材名
7/ 4 (月)	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも
7/ 6 (水)	フレッシュバジルのピザトースト	フレッシュバジル
7/ 8 (金)	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも
7/11 (月)	クーリジシ	じゃがいも
7/12 (火)	ズッキーニ入りポトフ	じゃがいも

人気の給食のレシピを紹介します

6月に人気だった給食のレシピを紹介します。夏休み、おうちの方と一緒に作ってみませんか【きなこ揚げパン】※火の扱いに注意しましょう。

材料 (1人分)	分量
コッペパン (約70g)	1 個
揚げ油	適量
★きなこ	4 g
★グラニュー糖	2 g
★上白糖	2 g

- ★の材料を合わせておく。
- 揚げ油を170℃に温め、パンを転がしながら3分程度揚げ、熱いうちに①をまぶす。

■お知らせ■ 9月の給食は、9/2(金)から始まります。予定献立は、「牛乳・チキンカレーライス・海藻サラダ・果物(冷凍みかん)」です。