

7月給食だより

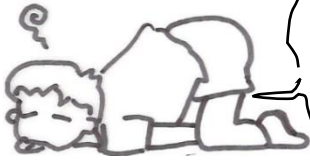


令和6年度
安中市松井田学校給食センター
安中市立原市小学校
(☎027-393-1611)

暑さに負けない体をつくりたい!

<夏ばて予防チェック> してみよう

朝ごはんを毎日食べている



朝ごはんを食べていないとエネルギー不足になってしまいます。



<ポイント>

朝ごはんは1日の活動のエネルギー。特に、ごはん・パンなどの炭水化物は必ず食べよう。

魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・チーズ・乳製品をのこさず食べている

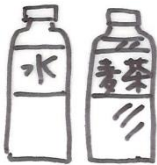
冷たいめん類だけ、のような食事だとたんぱく質が不足します。たんぱく質が不足すると疲れやすくなってしまいます。



<ポイント>

夏バテ予防のためにたんぱく質をしっかり食べよう。

こまめな水分補給をしている



<ポイント>

のどがかわく前に水やお茶でこまめに水分補給しよう。また、食事の前にたくさんの飲みすぎると胃腸に負担をかけるので気をつけよう。

夏のおたすけマン「豚」と「牛乳」

「豚肉」には、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1がほうふ!つまり、夏バてをかいふくさせるはたらきがあります!!
また、食欲ない時は、せめて「牛乳」を飲めば、エネルギー、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなど最低限の栄養がとれるので、元気をいじけるのです!



オリンピック・パラリンピック献立



開催国「フランス」

2024年7月26日から8月11日までオリンピックが、8月28日から9月8日までパラリンピックが、フランスパリで行われます。開催国のフランスや参加国の献立をとり入れます!



3日

9日



韓国

とうがらしや

薬味やさいがたく

さん使われます。日本初の焼き肉店は韓国人がはじめました!

11日



インド

世界一の人口。

ターメリックや

ウコン、こしょうなど香辛料を使う料理が多いです!

12日



イタリア

トマトやオリーブ

オイルがよくつか

われます。パリッソーネはピザと同じ材料で三角に折りたたんであげた料理です!

17日



アメリカ

農業大国で国土

の40%が農地。

ハンバーガーやホットドック、スラッピージョーなどのファーストフードが生まれた国です!

フランスの主食はパンです

「サラダ」という名はフランスで生まれたことば

フランスで生まれたあげ物料理
ゴロツクはクロワッサンをまねて作られたんです

フランスの郷土料理
「ばなに、肉や大きいやびいを入れて、にこんだもの。」

フランス語で、白い(ブラン)食べもの(マンジエ)という味のブランジエ

フランス風デザート

フランス語で、白い(ブラン)食べもの(マンジエ)という味のブランジエ

フランスの郷土料理

「ばなに、肉や大きいやびいを入れて、にこんだもの。」