



7月の給食だより

7月の主な行事・献立

- 7日 **七夕そうめん**
- 8日 **パンバイキング**
- 21日 **誕生日御膳** ★お赤飯★
- 27日 **凍結含侵(キザミ食)**
- 28日 **土用の丑の日**
- 30日 **郷土料理 だし** (山形)

7月B棟リクエスト

- 2日 **焼き鳥丼**
- 14日 **ちらしずし**
- 31日 **豚肉とピーマンの炒め物**



6月の提供料理

好評でした(^^)

生姜ご飯



お誕生御膳



郷土料理 だし (山形)



だしとは山形県の郷土料理で、香味野菜を細かく刻んで醬

「体調管理」 どんな食事がいいの？

①たんぱく質

たんぱく質は、体力を作るには欠かせない栄養素です。良質な消化の良いたんぱく質を摂り夏に備えましょう。

②ビタミンB1

エネルギー代謝に欠かせないビタミンB1は疲労回復に効果があります。

③ビタミンC

気温の差がストレスとなり、胃腸の動きが弱くなりやすくなります。そのストレスを解消してくれるのがビタミンCです。

④クエン酸

クエン酸は唾液などの消化液の分泌を促進し、消化を助けてくれます。



梅雨は春から夏への季節の変わり目です。体も変化においつけなくて疲れが出たり体調をくずしやすくなります。

* こんなことにも気をつけよう *

- この時期から夏が旬の野菜が出回りますが、**夏野菜は体を冷す作用がある**ので、食べすぎには気をつけましょう。
- 梅雨には旬の野菜・果物が少なくなります。**ミネラルやビタミンが豊富な野菜や果物を積極的に摂りましょう。**
- 睡眠・運動・栄養をしっかりととり、**規則正しい生活リズム**で、これからの夏に備えよう。
- 梅雨の時期は食中毒が増える時期です。**食事前には手洗い**を!!

