

# 7月 給食だよ!

平成30年7月配布

先日の大きな地震より、2週間が経ちました。この度の給食提供に際しましては、沢山のご理解・ご協力を頂きましたこと、心より感謝いたしております。ガスも復旧し、普段通りの生活に戻りつつありますが、お子様のご家庭での様子はいかがでしょうか。地震によるストレスや不安、また、急な気温の変化によって、食欲が著しく低下しているお子様がいらっしゃるのではないかと心配しています。お子様の様子で気になることがあれば、いつでもお声がけください。



## 甘い飲みもの 糖分に気をつけて!

甘い飲みものは、食欲を失わせる為、食事の栄養に偏りが出て体調を崩しやすくなってしまいます。また、甘味の取り過ぎは味覚の発達を妨げる原因となり、好き嫌いの多い子どもにもなりやすいです。

水分補給やおやつに添える飲み物は、牛乳やお茶・水など、甘くない飲み物を選びましょう。どうしても甘いものが飲みたいときは、コップに少量を取り分けて、飲み過ぎないようにします。

### こんなにいっぱい?! 清涼飲料水の糖分量

各500mLあたり含有量 (ペットボトル1本分)

- ・スポーツドリンク …20~35g (角砂糖5~8個分)
- ・炭酸飲料 …40~65g (角砂糖10~16個分)
- ・果汁100%ジュース …50~60g (角砂糖12~15個分)



ちなみに、砂糖の一日の摂取基準量は、大人が約25g、子どもが約16gとされています。  
(世界保健機関のガイドラインより)

## 七夕とソーメン

昔、七夕の儀式では「索餅(さくべい)」という小麦と米粉でできた細長い揚げ菓子を供えていました。それが、今日の「そうめん」へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

## ★毎月の献立表について★

献立表に ● ▲ ★ マークをつけています

- : 血・肉・骨になる食品
- ▲: エネルギー源になる食品
- ★: 身体の調子を整える食品

3つのマークが揃うようバランス良く食べる事で、栄養が満たされ、丈夫な身体が作られます!是非参考にしてみてください。

## 給食室より

### 夏野菜の収穫体験

自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜も、いよいよ収穫の時期を迎えました。今の時期はピーマンやきゅうり、オクラなどを収穫しています。給食室に「採れたよ♪おいしく作ってね!」と持ってきてくれます。自分たちで育てた野菜の味は格別な様子。「苦手だったピーマンが食べれないようになった!」など、野菜づくりから食への興味がひろがっています。

