



食育だより

令和7年7月

甲斐市立竜王西小学校



暑さに負けず、夏を**元気**に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。

暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。

早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしましょう。



夏を**元気**に過ごすには



*朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

*早寝・早起きをし、日中は体を動かす

夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



*主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



^{つめ} ^{もの} ^す ^き
＊冷たい物のとり過ぎに気をつける

^{こわ} ^{しょくよく} ^{げんいん}
おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



^{すいぶん} ^ほ ^{きゅう} ^{こころ}
＊こまめな水分補給を心がける

^{あせ} ^{えんぶん} ^{いっしょ}
汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



きぼうこんだて
【希望献立】



けっかはっぴょう
結果発表！！

^{せんじつ} ^{きゅうしょくいんかいかつどう} ^{きゅうしょくいん} ^{じどう} ^{ちゅうしん} ^{かく} ^{きぼうこんだて}
先日、給食委員会活動で、給食委員の児童を中心に各クラスごと希望献立のアンケートをとりました！！

^{こんかい} ^{きぼうこんだて} ^{しゅしょく} ^{めん} ^{しゅさい} ^{にく} ^{さかな}
今回の希望献立アンケートで、主食（ごはん・パン・麺など）主菜（肉や魚などメインになるおかず）・副菜（サラダ・和え物・炒め物など）・汁物・デザートから、それぞれの

^い ^い
1位～5位が決まりました。

^{がつ} ^{こんだて} ^い ^い ^{りょうり} ^{さぎょうこうてい} ^{かんが} ^く ^あ
7月の献立には、1位～5位の料理を作業工程を考 えながら組み合わせてみました。結果は、以下の通りです。みなさんの好きな献立が、たくさん登場してます・・・♪

^{しゅしょく}
【主食】

しょうゆラーメン(1位) ココアあげパン(2位) カレーライス(3位)

ふりかけごはん(4位) ナン・キーマカレー(5位)

^{しゅさい}
【主菜】

クリスピーチキン(1位) ヤンニョムチキン(2位) とりのからあげ(3位)

しゅうまい(4位) チキンカツ(5位)

^{ふくさい}
【副菜】

^{はるさめ}
春雨サラダ(1位) フライドポテト(2位) ポテトサラダ(3位) にくじゃが(4位)

シーザーサラダ・ツナとかまぼこのカラフルサラダ(5位)

^{しるもの}
【汁物】

ミネストローネ(1位) コーンスープ(2位) ワンタンスープ(3位)

^{にく} ^{とんじる}
肉だんごスープ(4位) 豚汁(5位)

【デザート】

ガリガリくん(1位) ソーダーフロートゼリー(2位)

ソーダーゼリー(3位) シュワシュワフルーツポンチ(4位) さつまいもチップス(5位)

