



きゅうしょく 給食だより



令和5年 好地荘

今年ことしの夏なつも暑あつくなりそうです。食事しょくじ、運動うんどう、睡眠すいみんのバランスがとれた生活せいかつを心こころがけていきましょう。



<隠れ脱水に注意>

・隠れ脱水とは「脱水の初期状態のことでほとんど自覚症状がないこと」をいいます。なんとなく体がだるかったり、食欲がない、疲れがとれないと感じている方は「隠れ脱水」になっている可能性があります。それらを放っておくと「脱水症」「熱中症」にかかってしまうので注意が必要です。

・隠れ脱水にならないために普段から「こまめな水分補給」はもちろん、風通しの良い部屋、涼しい服装、十分な休息を心がけていきましょう



★7月7日(金)

「七夕」です★

・織姫と彦星が年に一度会える素敵な日です。天の川が見えるといいですね★



<今月の給食予定>

・7月3日(月)セレクトメニュー(1回目)

A ねぎ塩豚丼 B ねばねば丼

・7月7日(金)七夕献立

・7月10日(月)ご当地メニュー

石川県「ハントライス」(リピート)

※2回目以降のセレクトメニューは週間献立表にてお知らせいたします。



<旬の野菜たち>

・なす⇒ナスニン(色素)はポリフェノールの一種で、ガンや動脈硬化の予防に役立ちます

・ピーマン⇒加熱しても栄養素の損失が少ないです

・トマト⇒リコピン(色素)は抗酸化作用の働きで、ガンを予防します。血圧の上昇も抑えます。

※その他にも旬を迎える野菜がたくさんありますので積極的に野菜を食べましょう

