



給食だより

令和8年 7月
栄養士 照屋恵美

夏バテしないために!

のどがかわいたら 牛乳や麦茶



清涼飲料水は飲みやすいけど、すぎると食欲が落ちたり、肥満のもとに。

たんぱく質を とろう



そうめんやひやむぎを食べる時は、卵・肉・魚などもいっしょに食べよう。

しっかり 朝ごはん



朝ごはんを食べて元気に1日をスタート!あつい太陽にもまけないぞ。

色のこい野菜を 食べよう



トマトやピーマン、カボチャなどお日様をあびて色こく育った野菜を食べよう。

7月10日は



納豆の日

7月10日は「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせにちなんで制定された「**納豆の日**」です。発酵食品である納豆は、暑さで食欲が落ちがちな夏場の栄養補給にも最適な食材です。この日はぜひ、お好みの食べ方で納豆を楽しんでみてはいかがでしょうか!

納豆チャーハン



材料・・・納豆・ネギ(小口切り)・卵・油・鶏ガラ・しょうゆ・塩・ご飯
作り方

- ① 納豆は付属のたれをかけて混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を敷き、とき卵を入れ箸でさっと混ぜ半熟程度に焼く。
- ③ 半熟程度の卵にご飯を混ぜ、パラっとなるように炒める。
- ④ ③に納豆・ねぎを加え炒める。
- ⑤ 調味料で味付けをして出来上がり。

納豆には、「腸内環境の改善」「免疫力アップ」「骨を丈夫にする」など、子どもの成長に欠かせない栄養が豊富に含まれています。いろんな食べ方で日々の食事に取り入れてみましょう。