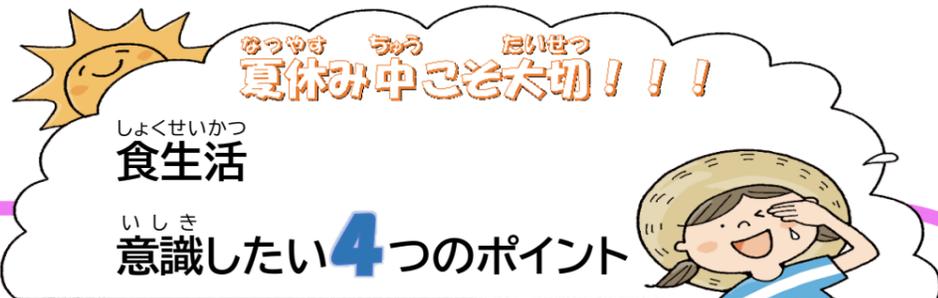




羽生市学校給食センター
令和7年7月号



1 朝ごはんを欠かさず食べる

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。

朝ごはんを食べると、脳がしっかり働き、宿題や

勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする

「のどが乾いた」と感じたときは、すでに軽い脱水

症状です。コップ1杯程度の水や麦茶をこまめに

飲みましょう。



3 おやつとり方に気をつける

冷たいおやつをとりすぎるとおなかが痛くなったり、

体が冷える原因になります。おやつを食べるときは

時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない時期はカルシウムが不足しやすくな

ります。カルシウムは今の時期にとるのが

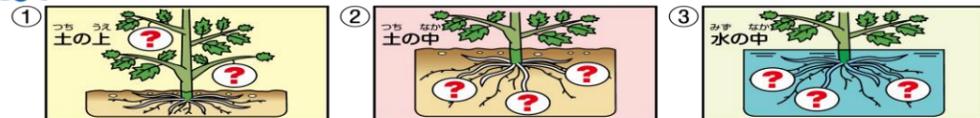
大切なので、食事やおやつに意識して

取り入れましょう。



夏の食べもの 3 択 クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



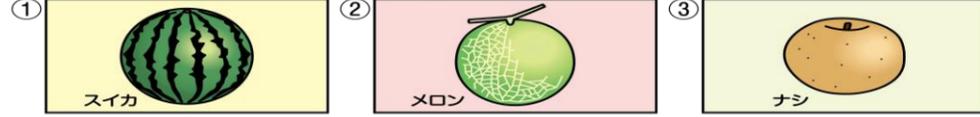
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?



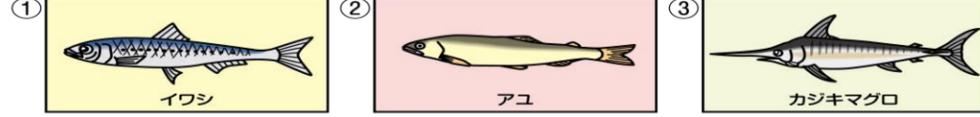
Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



7月の旬の食材 献立表の中から見つけてみてね♪

〈野菜〉 レタス、ピーマン、なす、かぼちゃ、オクラ、ズッキーニ、トマト、コーン、にら、生姜

〈魚介〉 さば、ほっけ、いか 〈果物〉 もも

今月の特別献立

- ◆ 7日(月) 七夕献立
- ◆ 15日(火) 佐賀県郷土料理献立

今月の羽生市産食材

米、日本酒、みりん、じゃがいも、玉ねぎ、なす、ピーマン

埼玉県産食材

小麦粉、こんにゃく