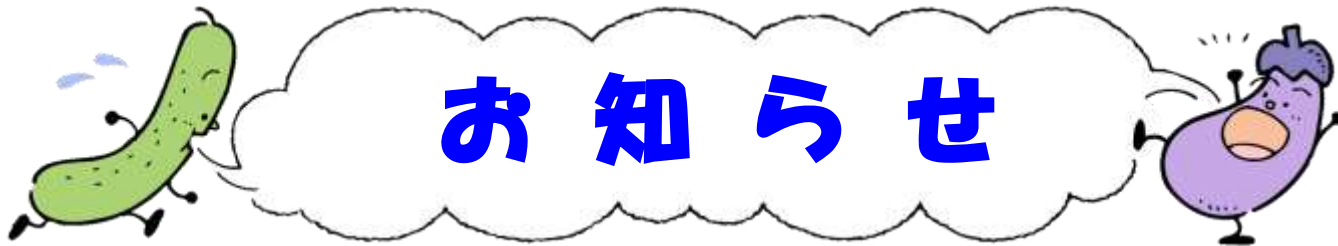


湿度が高く蒸し暑い日が続いています。体調を崩しているお友だちはいませんか。こまめに手洗い・うがいをし、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。1学期の給食は7月15日（金）まで、2学期の給食は9月2日（金）からです。



## お知らせ

○6月に、各学級の給食残り物調べを行いました。とてもよく食べられたクラスと、食べられなかったクラスとの差が大きい様子が見られました。食べられなかったクラスでは、主に野菜・きのこ・海藻などを使った料理（副菜）の残り物が多かったです。野菜・きのこ・海藻などには、ビタミンやミネラルが豊富にふくまれています。ご家庭でも上手に料理に取り入れて、食卓に並べ、ご家族皆様で味わっていただければ幸いです。

○「選べる献立」を実施します。デザート3つの中から1つを事前を選び、7月15日の給食でおいしくいただきます。

### ・りん ・ストロベリームース ・チョコレートムース

この日は1学期給食の最終日です。好き嫌いなく、給食をきれいにおいしくいただきます。どうぞお楽しみに♪

## 夏を元気で過ごす食生活の3つのポイント

### 食欲をそそる工夫

#### 酸味を使ってさっぱり料理



レモン汁の利用：てんぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなど  
酢の利用：焼き魚に酢しょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

#### 冷たくして



スープや清汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

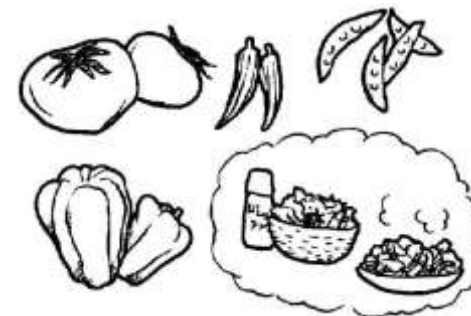
#### 香りでアクセントをつける



香りの野菜を加えて味にポイントをつけます（しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど）。

### 魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食、食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



### 夏野菜を毎日たっぷり

トマト、ピーマン、いんげん、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん食べるには、植物油のドレッシングでサラダにする、または、いためものにするとういことです。

### 夏休み中のおやつに注意!

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？ 1日3回の食事では十分な栄養がとれない場合に必要となります。いってみれば食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いおやつばかりでなく、果物や牛乳、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養素がちゃんと入っているものも工夫しながら食べましょう。



## 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年6月分(6月1日～6月30日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

粕壁小学校

	品目	産地				品目	産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	使用なし		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	埼玉		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	使用なし			
青果類	にんじん	埼玉	千葉		しめじ	新潟			
	たまねぎ	埼玉	兵庫		はくさい	使用なし			
	じゃがいも	長崎	茨城		さといも	使用なし			
	こまつな	埼玉			ズッキーニ	埼玉			
	ほうれんそう	栃木			パプリカ	茨城			
	キャベツ	埼玉 千葉 群馬 愛知			グリーンアスパラ	長野			
	きゅうり	埼玉			おかひじき	山形			
	もやし	栃木			みかん	熊本			
	だいずもやし	栃木			ぶた肉	群馬			
	チンゲンサイ	茨城			とり肉	岩手			
	肉類	ねぎ	茨城	福岡		牛肉	使用なし		
		ごぼう	群馬			さけ	北海道	岩手	
		だいこん	青森	茨城		さば	ノルウェー		
		ピーマン	茨城			さんま	使用なし		
		にんにく	青森			あさり	熊本		
しょうが		高知			いか	ペルー			
かぼちゃ		使用なし			えび	ベトナム	タイ		
みずな		使用なし			しらす干し	静岡			
とうもろこし		アメリカ			ちりめんじゃこ	瀬戸内海			
さやいんげん		茨城	鹿児島		あじ	ベトナム			
ブロッコリー		使用なし			メルルーサ	アルゼンチン			
にら		茨城							
たけのこ		福岡	熊本						
魚介類									

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。

# 夏の飲み物、君は何を飲む？

暑い夏、あなたはのどが渴いたときに何を飲みますか？ 牛乳？麦茶？清涼飲料？

夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めばよいのでしょうか。清涼飲料ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

夏の飲み物の飲み方の7つのポイント！			
	清涼飲料を水の代わりにしない。	清涼飲料は冷蔵庫に常備しない。	食事の前には清涼飲料を飲まない。
			
おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。	外出するときは、お茶を持っていく。	甘さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない。	清涼飲料を飲むときはコップなどにつぎ分ける。