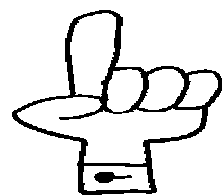


まっしょくだよ！

2023(令和5)年
7月号
茨木市立耳原小学校



7月の給食目標は…

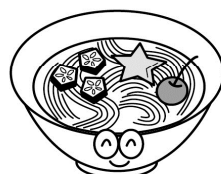
あさ 朝ごはんについて かんが 考えよう！です

★朝ごはんの効果★



お昼ごはんにもオススメ♪

冷たい麺に
“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏のお昼ごはんにピッタリですね。冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

- ゆで卵・きんしたまご 錦糸卵
- なっとう 納豆
- ハム・ぶた 焼き豚
- ゆでエビ
- かまぼこ・ちくわ
- ツナ缶
- しらす干し
- お 蒸し鶏
- れい 冷しゃぶ

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

この お好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

- トマト
- きゅうり
- もやし (ゆでる)
- あお 青じそ
- ねぎ
- みょうが
- だいこん 大根おろし
- めかぶ・わかめ
- キムチ

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

ペットボトルの飲み残しに注意！

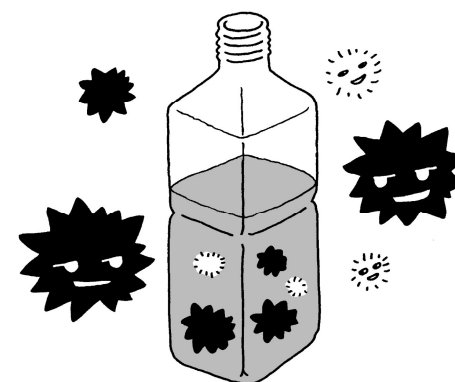
フタを開けたり閉めたりできるペットボトルの飲みものは、好きなときに少しずつ飲めて、とても便利です。



でも、一度あけたペットボトルは、いつまでも新鮮ではありません。

ペットボトルの中で菌が増えていく！

ペットボトルに直接、口をつけて飲むと、口の中や口に残った食べ物から、いろいろな菌がペットボトルの中に入ります。フタを開けたときに、空気の中の菌が入ることもあります。菌はあたたかい温度が好きで、飲み物を栄養にして、どんどん増えていきます。



ペットボトルで飲むときは…

早めに飲み切る



直接口をつけない

