

令和5年 7月 13日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 チリコンカーン
ごぼうサラダ すいか ㊤さつまもチップス



【ひとロメモ】

夏の水分補給について考えよう

(心身の健康)

夏は暑さで体温が高くなるように、汗をたくさんかいて体温を下げます。夏を元気に過ごすために、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。また、お茶や水を飲むだけでなく、毎日の食事も大切な水分補給になります。

今日のデザートのスイカは、英語でウォーターメロンといいます。日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。名前の通り、スイカは 90 % が水分です。スイカなどの果物や夏野菜には、水分が多く、体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルもたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給にぴったりです。

旬の果物や夏野菜を食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

令和5年 7月 13日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 チリコンカン
ごぼうサラダ すいか



【ひとロメモ】

すいかの栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

スイカは英語で water melon (ウォーター メロン) といいます。日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。

名前のとおり、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。

旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

令和5年 7月 13日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

チリコンカーン ごぼうサラダ

すいか (中: さつまいもチップス)

《今日の丸亀産の食材》

小松菜、きゅうり、
ピーマン、にんにく



【ひとロメモ】

すいかの栄養

(食品を選択する能力)

今日のめあては「すいかの栄養」について知ろうです。

クイズです。スイカは英語で何というのでしょうか。

- ① red melon (レッド メロン)
- ② water melon (ウォーター メロン)
- ③ sweet melon (スイート メロン)

(5秒待つ・・・)

答えは②のウォーターメロンです。日本語で water(ウォーター)は「水」、melon (メロン)は「メロン」です。名前のおり、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給に役立つ大切な食べ物とされてきました。

今日は、旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。