



もぐもぐだより



令和 6 年度
7 月号



こんげつ

今月のとべっこランチ

7月の「とべっこランチ」は、25日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

フレッシュトマトの ミートソーススパゲティ



いつものミートソースに、新鮮な当別産トマトを使います。トマトの赤い色素は「リコピン」というもので、免疫力を高める効果があります。生でもおいしいトマトですが、加熱すると、甘さが増すそうです。

25日の給食メニュー

フレッシュトマトの
ミートソーススパゲティ
夏野菜の重ね焼き
メロン
牛乳

当別の魅力が
詰まった給食です！



当別産夏野菜の重ね焼き



当別産野菜がおいしい季節です。当別産のトマト、ズッキーニ、なすにとり肉を重ね、チーズをのせてオーブンで焼きます。野菜の魅力が詰まった料理です。味わって食べましょう。

こまめな水分補給を

暑い日が続くと、気を付けたいのが熱中症などによる体調不良です。暑さで食欲がなくなると、食事からの栄養補給が十分にできず、体調も崩しやすくなってしまいます。水分補給は、のどが乾く前にこまめに少しずつがポイントです！



人間の体の65～70%は水分で構成されています。

暑いとき、汗をかくことで体温調節をしています。スポーツドリンクや清涼飲料水には、糖分も多く含まれていますので飲みすぎには注意が必要です。普段の水分補給は、水か麦茶などがおすすめです。もちろん、たくさん運動するときには、汗もたくさんかくので、スポーツドリンクなども上手に使う水分補給していきましょう。