

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**

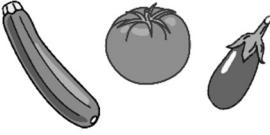
**なつやさいかさや
夏野菜の重ね焼き**

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。



すいぶんほきゅう 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づつがポイントです！



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って水分補給していきましょう。