



もぐもぐだより



令和7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、23日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

当別産夏野菜スープカレー



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、なすを
スープカレーにします。野菜の栄養と
魅力が詰まった料理です。味わって
食べましょう。

23日の給食メニュー

夏野菜スープカレー
(玄米ご飯)
コールスロー
メロン
牛乳

当別の魅力が
詰まった給食です！



メロン



メロンは夏が旬の食べものです。
野菜に分類されますが、食べ方とし
ては、デザートとして食べることが
多いため、果実的野菜といって果物
のように扱われています。

こまめな水分補給を

暑い日が続くと、気をつ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、のどが渇く前にこまめに少しずつがポイントです。普段の水分補給は水や麦茶などがおすすめです。運動をしてたくさん汗をかくような場合には、スポーツドリンクなど塩分や糖分の入ったものも上手に活用しましょう。ただし、飲みすぎてしまうと、食事に影響が出ることもあるので飲みすぎには注意していきたいですね。



玄米ご飯

当別町と新篠津村の農家の方々が、農薬を使用せずに栽培している玄米です。玄米には、ビタミンB群、食物繊維などが豊富に含まれています。また、噛み応えのある食感も特徴の一つです。しっかりとよく噛んで食べると脳が刺激され、脳細胞が活性化します。記憶力の向上など効果が期待できそうです。