

# 7月給食たより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

## 夏休みの食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝早起き」の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをご紹介します。2学期には、ひと回り大きくなった皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

<p><b>主食</b></p> <p>主にエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>ごはん パン めん類</p>	+	<p><b>主菜</b></p> <p>主に体をつくるものになる食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるあかず</p>	+	<p><b>副菜</b></p> <p>主に体の調子をととのえる食べ物</p> <p>野菜、きのこ、海조類などが中心となるあかず</p> <p>トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を！</p>	+	<p>くだもの果物</p> <p>牛乳</p>
--	---	--	---	--	---	-------------------------

### おやつは時間と量を決めよう！

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



### こまめな水分補給を！

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



月	火	水	木	金
～トライやる・ウィーク～				
6月1日～5日、浜城中学校の2名の生徒が給食センターと一緒に働いてくれました。				
給食作りや配送、食器洗浄、そして献立作成にも挑戦しました。それぞれ考えてくれた冷凍みかん [照小 希望献立]				
1 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー	2 牛乳 しょうがめし 鶏天	3 牛乳 ごはん サワラのレモン焼き 海藻サラダ 春雨スープ	4 牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き ひじきと大豆の煮物 夏野菜のみそ汁	5 牛乳 ごはん サバの香味揚げ きゅうりの昆布和え おろし汁
6 牛乳 ミートスパゲティ イカのバター焼き 大根とツナのサラダ	7 牛乳 枝豆ごはん 竹輪のいそべ揚げ 豚しゃぶサラダ 魚そうめん汁	8 牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き ひじきと大豆の煮物 夏野菜のみそ汁	9 牛乳 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 はりはり漬け 高野の玉子とじ	10 牛乳 ごはん サバの香味揚げ きゅうりの昆布和え おろし汁
13 牛乳 コッペパン ジャム 白身魚フライ 野菜のマリネ 豆乳スープ	14 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜のおひたし あごのつみれ汁	15 牛乳 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の炒めナムル 豆腐のおすまし	16 牛乳 ごはん イカの酢じょうゆがけ 青菜とコーンの和え物 マーボーナス	17 牛乳 ゆかりごはん 手作り魚ロッケ ピリ辛きゅうり 湯葉のすまし汁 冷凍パイナップル
豆のさやむき体験				
6月3日(水)に温小1年生と東小1・2年生が、4日(木)に南小1～3年生と西小1・2年生がそらまめのさやむきをしてくれました。全部で40キロあったそらまめを上手にむいてくれました。				
5日(金)に『そら豆サラダ』として給食に登場しました。				
11日(木)には北小1・2年生が、えんどうまめのさやむきをしてくれました。全部で60キロ！！一生懸命むいてくれました。翌日の『豆ごはん』となって、給食に登場しました。				
自分たちでお手伝いした給食は、いつもより一層おいしかったですね！				

※材料等の都合により献立を変更することがあります。