



# 7月給食たより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

## ～夏を元気に過ごそう～

もうすぐ夏休みがやってきます。長い休みは生活リズムがくずれやすくなります。ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べすぎたり…。

そんな生活をしていると、夏バテや生活習慣病の原因にもなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べるようにしましょう。

部活動や球技大会の練習がある人は、こまめに水分補給をして、力を発揮できるように、体調をととのえてください。

規則正しい生活で、楽しい夏休みを過ごしましょう。

**1** 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

**2** 1日3食をバランスよく食べる

**夏休みの食生活 4か条**

**3** こまめに水分をとる

**4** 冷たい物、おやつはとり過ぎない

## こまめな水分補給を

**いつ?**

朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しづつこまめに飲みましょう。

**何を?**

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

**どれくらい?**

1日あたり1.2ℓが目安。

1.2ℓ

**運動などで大量に汗をかいたら?**

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。えんぶんのうど塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。

## 豆のさやむき体験

6月の給食に登場した「そら豆」と「えんどう豆」のさやむきを、小学校低学年の児童たちがお手伝いしてくれました。そら豆50㎏と、えんどう豆59㎏!!どの学校も、一生懸命上手にむいてくれました。自分たちでお手伝いをした給食は、いつもより一層おいしかったですね。



## トライやる・ウィーク(5月28日～6月1日)

浜坂中学校の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・洗浄、そして献立作成にも挑戦しました。2人が考えてくれた献立は、4日(水)と13日(金)に登場します。お楽しみに!

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|--|---|--|---|---|
| 2 牛乳<br>ちゃんぽんめん<br>揚げしゅうまい<br>中華風和え物         | 3 牛乳<br>ごはん<br>アジフライ<br>きゅうりの酢の物<br>いなか汁                      | 4 牛乳<br>ごはん クレープ<br>夏野菜と豚肉の炒め物<br>れんこんサラダ<br>青菜のスープ<br>【トライやるメニュー】 | 5 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉のバーベキュー炙焼き<br>花野菜マリネ<br>コロコロ野菜スープ          | 6 ☆牛乳<br>枝豆ごはん ☆<br>浜坂竹輪のいそべ揚げ<br>星型フルーツポンチ<br>オクラのすまし汁<br>【セタメニュー】   |
| 9 牛乳<br>食パン<br>鶏のフレーク焼き<br>チーズサラダ<br>ミネストローネ | 10 牛乳<br>ごはん<br>サバのみぞれがけ<br>じゃこピーマン<br>キャベツのみそ汁<br>【カミカミメニュー】 | 11 牛乳<br>ごはん<br>干草焼き<br>ほうれん草とハムの和え物<br>キムチスープ                     | 12 牛乳<br>ごはん<br>ピピンバ<br>バンサンスー<br>わかめスープ                    | 13 牛乳<br>わかめごはん ライチゼリー<br>鶏のレモン漬け<br>夏野菜サラダ<br>オニオンスープ<br>【トライやるメニュー】 |
| 16 海の日<br>                                   | 17 牛乳<br>ごはん<br>サワラの三味焼き<br>白菜の甘酢和え<br>じゃがいものそぼろ煮             | 18 牛乳<br>ごはん<br>浜坂竹輪と夏野菜のカレー<br>たたききゅうり<br>冷凍パイン                   | 19 牛乳<br>ごはん<br>鮭のみそマヨ焼き<br>ピーマンのおかか和え<br>沢煮椀<br>【カミカミメニュー】 | 20 牛乳<br>ごはん<br>手作りメンチカツ<br>ほうれん草のごま和え<br>じゃがいものみそ汁                   |

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

## 学校給食試食会を開催します!

- ◆日 時：7月24日(火) 午後6時30分～午後8時30分
  - ◆場 所：浜坂中学校ランチルーム(給食センター2階)
  - ◆献 立：ごはん・牛乳・さばのみそ煮・浜坂竹輪のグラタン  
ミルクおから・ごぼうサラダ・かきたまスープ・クレープ
  - ◆試食費：300円(当日支払/キャンセル不可)
  - ◆定 員：100名(どなた様もお申込み可能です)
- ※参加ご希望の方は、給食センターへ、電話でお申込みください。(〆切7月18日)

いろいろなメニューを楽しんでいただきたいので、通常の給食より量を減らして、品数を増やして提供します。