



7月給食たより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

夏を元気に過ごせる食生活をしよう!

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺だけで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けずに元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

| | |
|--|---|
| <p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 | <p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、からだの体を冷やす効果があります。 |
| <p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 | <p>冷たいものは、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 |



～新温泉町教育委員会より～

この度の学校の臨時休業により、休業を余儀なくされる保護者の方の経済的負担を軽減するため、**令和2年度1学期分(8月31日分まで)の、児童・生徒の学校給食を無償化**することといたします。手続き等は不要です。したがって、次回の口座振替は、10月20日(9月実施分)となります。



給食センターHP⇒新温泉町HP(<http://www.town.shinonsen.hyogo.jp/>)へアクセス

「教育・文化」→「給食」から、献立写真やお知らせをご覧いただけます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| <p>七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、今のようなお祭りが行われるようになりました。7日の給食には、切り口が星型のオクラや、天の川に見立てた「糸かまぼこ」を使ったおすましなどが登場します。</p> | <p>1 ごはん 鶏肉のみぞれがけ じゃこピーマン じゃがいものみそ汁 【カミカミメニュー】</p> | <p>2 ごはん 豚肉とキャベツのみぞめ 春雨サラダ もやしと青菜のスープ</p> | <p>3 ごはん 焼きガレイ ほうれん草のおひたし 高野の玉子とじ</p> | |
| <p>6 ごはん 油淋鶏 チンゲン菜の和え物 冬瓜の中華スープ</p> | <p>7 ごはん 枝豆ごはん七夕ゼリー 浜坂竹輪の利休揚げ オクラのおかか和え 天の川すまし 【七夕献立】</p> | <p>8 ごはん 鮭のチーズ焼き 温野菜サラダ シュリエンヌスープ</p> | <p>9 ごはん イカ焼き キャベツ甘酢漬け 豚汁 【カミカミメニュー】</p> | <p>10 ごはん 蒸し鶏のごまがらめ 中華風和え物 マーボーなす</p> |
| <p>13 ごはん トビウオのから揚げ ごま酢和え 豚じゃが 【カミカミメニュー】</p> | <p>14 ごはん 松風焼き 青菜とハムの和え物 浜坂竹輪のすまし汁</p> | <p>15 わかめごはん ホキのレモンソース 夏野菜サラダ キムチスープ</p> | <p>16 ごはん なすのミートグラタン イタリアンサラダ アルファベットスープ</p> | <p>17 ごはん アジの南蛮漬け もやしの和え物 オクラのみそ汁</p> |
| <p>20 ごはん スズキの香味揚げ 大根の中華和え 三尾産わかめスープ</p> | <p>21 あなごごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの梅和え 冬瓜のみそ汁 【土用の丑の日】</p> | <p>22 ごはん 夏野菜カレー ピリ辛きゅうり 冷凍パイン</p> | <p>23 海の日 猫のイラスト</p> | <p>24 スポーツの日 アスリートイラスト</p> |
| <p>27 ごはん 鶏のみそ焼き ハリハリ漬け じゃがいものそぼろ煮</p> | <p>28 ごはん 豚肉のしょうが炒め もやしのごま和え 夏野菜のみそ汁</p> | <p>29 ごはん タンドリーチキン こんにゃくサラダ キャベツのスープ 豆乳パンナコッタ</p> | <p>30 ごはん らっきょう入りコロッケ 棒々鶏サラダ もずくスープ</p> | <p>31 ごはん 春巻き ナムル 五目スープ</p> |

(※材料等の都合により、献立の変更をすることがあります。)

教職員の皆様：学校給食費6月分の口座振替は、7月20日(月)です。残高の確認をお願いします。