

# 7月給食たより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

## 《給食目標》夏を元気に過ごせる食生活をしよう!

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離がとれるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。



### 夏休みの食生活 気をつけたいポイント

**な** なんでも食べて 丈夫な体をつくろう

**つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や** さい(野菜)をしっかり食べよう

**す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み** んなで食事をする機会をつくろう

## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温が30℃を超えると、熱中症で救急搬送される人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。

暑い夏を元気に過ごせるよう、右のイラストの3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!

汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに

月	火	水	木	金
<b>兵庫県知事選挙</b> そろって投票しましょう!! 投票日: 7月18日(日) 投票時間: 午前7時~午後8時 (一部の地域を除く) 期日前投票: (期間)7月2日(金)~7月17日(土) (時間)午前8時30分~午後8時 (場所)浜坂多目的集会施設 町民センター — 新温泉町選挙管理委員会 —		<b>新型コロナウイルス感染症に関する緊急経済対策の一環として、兵庫県産の水産物を提供しています。</b> いただきます。 8日...赤えい 15日...味付け海苔	1 牛乳 ごはん アジの南蛮漬け もやしのごまよごし 冬瓜のみそ汁	2 牛乳 たこめし 鶏肉の照り焼き ピーマンの昆布和え うどん汁 (半夏生献立)
5 牛乳 コッパン サーモンフライ (個食タルタルソース) フレンチサラダ じゃがいものポターージュ	6 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー 海と畑のサラダ 手作りりんごケーキ	7 牛乳 枝豆ごはん 星型ハンバーグ オクラサラダ 天の川すまし 七夕デザート 【七夕献立】	8 牛乳 ごはん 赤えいのチリソース 中華風和え物 かきたまスープ (県産水産物提供事業)	9 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き ピーマンのおかか和え 豚汁
12 牛乳 豚キムチラーメン 揚げぎょうざ きゅうりのナムル	13 牛乳 ごはん サバのしょうが煮 冷しゃぶサラダ (個食ぼん酢) なめこ汁	14 牛乳 わかめごはん から揚げ キャベツのごま和え 油揚げのみそ汁 クレープ (温小 希望献立)	15 牛乳 ごはん 味付け海苔 トビウオの一夜干し 三尾産わかめの酢の物 豚じゃが (県産水産物提供事業)	16 牛乳 ごはん なすのミートグラタン 夏野菜サラダ 冬瓜のココロスープ
19 牛乳 ナン キーマカレー たたききゅうり 冷凍パイン	20 牛乳 ごはん 鶏のレモン漬け 割干大根のきんぴら 浜坂竹輪と湯葉のすまし汁 【カミカミメニュー】	(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)		

### 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き No!	睡眠不足	風邪など 体調が悪い	肥満・太り気味
---------------	------	------------	---------

### 暑さを避けるポイント

涼しい服装をする	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する	周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す	室内ではエアコンを使用する こまめな換気も忘れずに
----------	------------------	-------------------------	------------------------------

学校給食費6月分の口座振替は、7月20日(火)です。残高の確認をよろしくお願いします。