令和5年度

7月給食だより

新温泉町学校給食センター　TEL 0796-82-1397

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番をむかえようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい夏休みを過ごしてください。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の３食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、２回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏が旬の野菜

トマト　なす　ピーマン　きゅうり　ゴーヤ　ズッキーニ　かぼちゃ　とうもろこし　オクラ　モロヘイヤ　えだまめ　さやいんげん　みょうが　青しそ

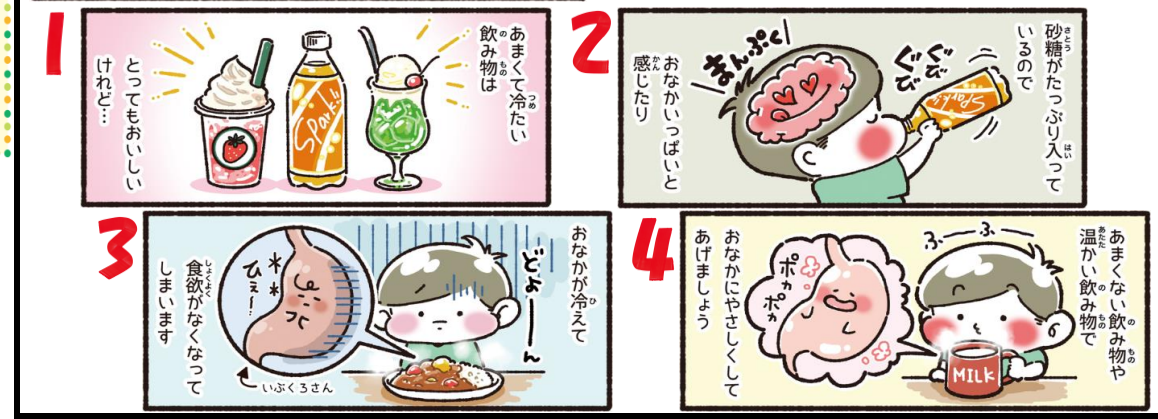
食育体験活動～さやむき～

６月１日の『豆ごはん』に使用した「えんどう豆」は、北小１・２年生、温小１年生、東小１・２年生、南小１年生、西小１・２年生と支援学級、照小１・２年生がさやむきをしてくれました。どの学校も一生けん命楽しそうに、給食づくりのお手伝いをしてくれました☆おいしく食べられたかな？

月	火	水	木	金
3 牛乳 三尾産わかめうどん タコのから揚げ 玉ねぎの梅サラダ 【半夏生献立＆カミカミメニュー】	4 牛乳 ごはん ハニーマスタードチキン チーズサラダ 夏野菜のミネストローネ	5 牛乳 ごはん サバのみぞれがけ じゃこピーマン 冬瓜のみそ汁 【カミカミメニュー】	6 牛乳 枝豆ごはん 星型ハンバーグ オクラのサラダ 天の川すまし　七夕ゼリー 【七夕献立】	7 牛乳 ごはん キスのごまごまフライ ひねポン 夏野菜のみそ汁 【カミカミメニュー】
10 牛乳 食パン チキンピカタのトマトソース フレンチサラダ シーフードチャウダー	11 牛乳 ごはん 鮭のみそマヨ焼き ピーマンのおかか和え カレーけんちん汁	12 牛乳 キムチごはん イカリングフライ ピリ辛きゅうり わかたまスープ 【カミカミメニュー】	13 牛乳 ごはん アジの梅しそ揚げ 小松菜とちくわの和え物 じゃがいものみそ汁	14 牛乳 麦ごはん しっとりさっぱりよだれ鶏 すいか杏仁 マーボーなす 【睡眠の質 向上メニュー】
17 海の日	18 牛乳 ごはん　ふりかけ トビウオの一夜干し 三尾産わかめの酢の物 豚じゃが 【カミカミメニュー】	19 牛乳 ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め 大根の華風和え 春雨スープ	20 牛乳 麦ごはん 牛すじと夏野菜のカレー 湯葉サラダ 冷凍パイン	8月31日 野菜の日

夏の飲み物

あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。



（※材料等の都合により献立を変更することがあります。）

教職員の皆さま：給食費６月分の口座振替は、７月２０日(木)です。残高確認をお願いします。