

給食 だより

7月



せいぶっち&タコ次郎

西部共同調理場のイメージキャラクター。三原の特産物から生まれ、三原愛にあふれている。子どもたちの成長を見守っている。

令和7年7月 西部共同調理場



だんだんと日差しが強^{つよ}く、気温も高^{たか}くなってきました。この時期は、熱中症^{ねつちゆうしやう}や夏バテ^{なつばて}が心配^{しんぱい}です。熱中症^{ねつちゆうしやう}や夏バテ^{なつばて}予防^{よぼう}のためにも、水分^{すいぶん}をしっかりとり、暑い夏^{あついなつ}を元気に^{げんきに}過ごしましょ^う。

7月の給食^{きゆうじよく}目標^{もくひやく}は「好き嫌^{すききら}いなく食べよう^{たべよう}」です。嫌いな^{きら}ものが出^でたとき、みなさんはどうして^{どうして}いますか？

食事はバランスが大切です

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



★ワンポイントアドバイス★

1口でもOK! 量を決めて食べてみよう! 少しずつ食べられる量を^{りやう}を増やして^いくうちに苦手な^{にがて}食べ物も食べられるかも…!



給食^{きゆうじよく}には、いろいろな食べ物^{たべもの}や料理^{りやうり}が登場^{とうじやう}します。残さず^{のこ}食べていますか? 苦手な^{にがて}ものを食べずに残^{のこ}したりしていませんか? 苦手な^{にがて}食べ物^{たべもの}を食べないと栄養^{えいよう}が偏^{かたよ}り、バランスが悪^{わる}くなってしまいます。好き嫌^{すききら}いはすぐにはなならないけれど、少し^{すこ}ずつ量^{りやう}を決めて克服^{こくふく}できるようにしていきましょう!

ぎょうじしよく たなぼたこんだて 行事食 七夕献立

給食^{きゆうじよく}には7月7日(月)に登場^{とうじやう}します♪

今年^{こゝし}の七夕献立^{たなぼたこんだて}には、星形^{ほしがた}のハンバーグ^{はんぱーぐ}や、天^{あま}の川^{がわ}に見立^{みだ}てたピーン^{ぴーん}と星形^{ほしがた}の^{にんじん}を使った「七夕汁^{たなぼたじゆ}」が登場^{とうじやう}します。

ハンバーグは、スチコンという^{おおきな}機械^{きか}で焼^やきます。焼^やき上が^あって食^{しょく}缶^{かん}に入れて^いれ^いる際^{さい}に、星形^{ほしがた}を崩^{くず}さないよう^{よう}に気^きをつけ、みなさんの元^{もと}にお届け^{おど}け^ます!

みなさんは七夕^{たなぼた}に、どのようなお願^{ねが}いをしますか?

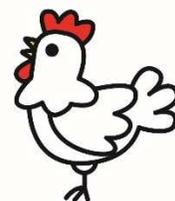


きやうとりやうり けい 郷土料理 鶏ちゃん焼き

給食^{きゆうじよく}には7月8日(火)に登場^{とうじやう}します♪

鶏^{にわとり}ちゃん焼^やきは岐阜^{ぎふ}県^{けん}の郷土料理^{きやうどりのり}です。今^{いま}では、手^てに入れ^いれ^いやすい食^{しょく}材^{ざい}や調味料^{ちゆびりやう}で作^{つく}られるため、身^み近^{ちか}なものとして各家庭^{かくかてい}で作^{つく}られて^いますが、鶏^{にわとり}肉^{にく}が貴重^{きちゆう}だった頃^{ころ}は特別^{とくべつ}な日^ひに食^{しょく}べ^べられる料理^{りやうり}でした。

給食^{きゆうじよく}での鶏^{にわとり}ちゃん焼^やきをご堪能^{たんのう}ください♪



夏野菜を食べよう!



夏野菜^{なつやさい}のおい^{おい}しい季節^{きせつ}となりました♪ 旬^{しゆん}の野菜^{やさい}などは、値段^{ねだん}も安^{やす}く毎日^{まいにち}の食^{しょく}事^じに取り入^とり^いれ^いやすいです。また、夏野菜^{なつやさい}は水分^{すいぶん}を多^{おほく}く含^ふみ体^{たい}温^{おん}を下^さげる働^{はたら}きがあります。汗^{あせ}をかいて失^{うしな}われるビタ^びタ^たミン^{みん}やミネ^みラル^{らる}など^なも豊^{ほう}富^ふで、疲^{つか}れた体^{からだ}を回^かい^く復^{ふく}させて^くれ^ます。食^{しょく}欲^{よく}を高^{たか}める作用^{さよう}を持^もつ野菜^{やさい}もあ^あるので夏^{なつ}野菜^{やさい}を食^{しょく}べ^べて、暑い夏^{あついなつ}を乗り切^{のりき}りましょ^う!

