

# 7月給食だより

2023. 7. 5 No.4

文責: 藤本

## 黒潮町立学校給食センター

毎日暑い日が続いていますが、元気に学校生活を送ることができていますか？

この時期は疲れやすく、食欲も落ちてきます。これからの暑い夏を乗り切るために、体調管理に気を付け規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。

7月の給食目標は  
「地域の産物を知ろう」です。



高知県

## 黒潮町の産物

### 地産地消のいいところ♪

生産地が近いので、新鮮なものが届く。

生産者との距離が近いので、安心・安全！

地元のもの食べると地域の活性化にもつながる！



## ～給食紹介 6月のメニューを紹介します～

☆6月8日 佐賀中学校アンコール献立



しょうゆラーメン、からあげなど、先月もみなさんの大好きなアンコールメニューでした。今月のアンコールメニューもお楽しみに！

- しょうゆラーメン
- 牛乳
- からあげ
- もやしのナムル
- 青りんごゼリー

☆6月12日 佐賀小学校6年生の献立



ゆずジンジャーソースでさっぱりと一足早く、夏を感じられるメニューでした。佐賀小学校6年生のみなさんありがとうございました。

- プチプチ玄米ごはん
- 牛乳
- 豚肉のゆずジンジャーソース
- らっきょうきゅうりもみ
- 野菜スープ

☆6月16日 食育の日・高知家のカレー献立



黒潮町の産物であるらっきょう、カツオ他を使用している子どもたちが大好きなカレーです！

- 雑穀ごはん
- 牛乳
- くろしおカツオカレー
- ゆずみそ和え

6月は食育月間でしたが、食事マナーやよく噛んで食べることを意識して食べることができましたか？

「継続は力なり」という言葉があるように、これからも苦手な食べものへチャレンジしていきましょう！

今月のメニューもお楽しみに！

# ☆ひとこと返信紹介☆

地域の食材たっぷりの給食は、メニューを見るだけでおいそいで食欲が沸いてきます。給食のメニューを通して食べることへの興味と旬を感じることができ、親子の会話も弾んでいます。これからも大切にしていきたい親子の時間です。

・しょうがサラダのレシピを教えてください。

いつもありがとうございます。レシピを紹介します。ぜひお試しください！

## しょうがサラダ

### ●材料(4人分)●

- ・コーン……30g
- ・にんじん……40g
- ・キャベツ……120g
- ・きゅうり……120g
- ・ごま……0.8g

- ・三温糖……2.8g
- ・薄口醤油……4g
- ・酢……8g
- ・しょうが……1.2g
- ・塩……0.5g
- ・ラー油……少々

### ●作り方●

- ①コーンを湯がく。
- ②にんじん・キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにし湯がく。
- ③しょうがをすりおろす。
- ④ボールに調味料(A)を入れ合わせ、よく混ぜたのち、湯がいた野菜を入れよく味をしみ込ませた後、ごまをふりかけて出来上がり。



## 夏バテをしないために・・・

### ○早起き&朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることです！しっかり守りましょう☆

### ○水分補給をしよう

汗を多くかく夏場は水分補給が必要です。外で遊ぶ時や運動の時には、こまめな水分補給をしましょう！

### ○間食は時間と量を決めて

間食を続けていると、三度の食事が食べられなくなったり夏バテの原因にもなります。間食は時間と量を決めましょう！

### ○夜更かしをしない

夜遅くまで、ゲーム等をしたい気持ちも分かりますが、時間を決めて夜更かしをしないように心がけましょう。

## ～～ 夏野菜を食べよう ～～

夏野菜とは、春に種を蒔いて、夏から秋にかけて収穫する野菜を夏野菜と言います。夏野菜は、体を冷やす効果や免疫力を高めたり、疲労回復を助けたりと様々な効果があります。

### 【夏野菜・果物】

トマト・きゅうり、ピーマン、カボチャ、冬瓜、オクラ、枝豆、ゴーヤ、スイカ、メロン など。積極的な摂取を心がけましょう♪

もうすぐで夏休みになります。夏休みを元気に過ごすためには朝・昼・夜の食事をきちんととることが大切です。生活リズムを整え、有意義な夏休みを過ごして下さい。2学期のメニューもお楽しみに☆

## お知らせ

6月分の給食費の振替日は、**7月31日(月)**

7月分の給食費の振替日は、**8月31日(木)**です。



引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

### 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:中川 藤本
  - 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田
- ～お気軽にお問い合わせください～

### ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

