

今月の生産者さん

宮本さん...玉ねぎ・青ネギ・小松菜・にんにく・なす・きゅうり
あおぞらふーむ...じゃがいも・きゅうり 数下さん...玉ねぎ
北本さん...玉ねぎ 阪口さん...玉ねぎ

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。
低学年...約10%減 高学年...約10%増
中学生...約30%増 になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更
した場合は学校へ連絡いたします。給食は毎日、牛乳がつきます。
また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。



★★★★こどもロコ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また金芽米米粉を使用したパンを月2回提供いたします。

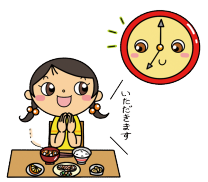
Main menu table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and specific dates (6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17). Each cell contains a meal name, ingredients, and quantities.



夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



好ききらいなく、しっかり食べる



こまめな水分補給を心がける



朝食の3食を時間を決めてしっかりと食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

夏の旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

食べ物“ウソ・ホント”クイズ

～オクラ～

Q1 オクラには緑色のものだけではなく、赤色のものもある。

Q2 オクラは大きくなればなるほどおいしくなる。

Q3 オクラは生のものを切ったときより、ゆでたときのほうが粘りが強くなる。

こたえは、7月の食育だよりを見てね。

