

給食だより 7月号

かわちがっこうきゅうしよくちやうりじやう
川地学校給食調理場

湿度の^{しつど}高い^{たか}、暑い^{あつ}日^ひが続^{つづ}いています。夏^{なつ}を楽しく^{げんき}元気に^{きそくただ}過ごすためには、規則^{せいかつ}正しい^{えいよう}生活と栄養バランスのとれた食事をすることが基本となります。早寝^{はやね}・早起^{はやお}きをして、しっかりと朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

7月の給食目標

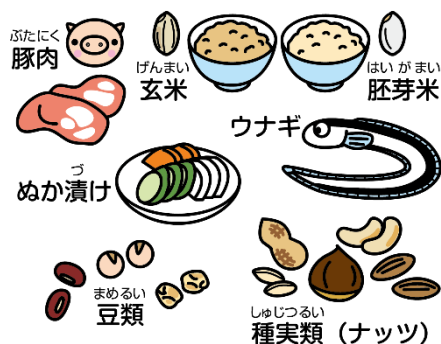
夏バテを予防しよう！

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！



少しずつ暑くなってきていますが、食欲がなくなったり、疲れやすくなっている人はいませんか？こんな症状に当てはまる人は夏バテかもしれません。夏バテの原因の1つに、食事がめん類に偏ったり、ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎによるビタミンB1不足があげられます。ビタミンB1は、お米などの糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れ、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

みんなが好きな給食の献立はなんだろう？給食アンケートの結果発表！

主食	1位 あげぱん	2位 カレーライス	3位 キムタクごはん
主菜	1位 からあげ	2位 はちみつチキン	3位 魚
副菜	1位 ゆかり和え	2位 かみかみ和え	3位 りっちゃんサラダ
汁物	1位 シチュー	2位 きりこちゃんのお汁	3位 コンソメスープ

みなさんの好きな献立はランクインしていましたか？



令和5年度7月



こんだてひょう

物資の都合により、献立などの変更をすることがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
3 きゅうしよく リクエスト給食①	4 ふくしまけん きょうどりようり 〇福島県の郷土料理	5	6	7 たなばた こんだて 〇七夕献立
☆きなこ揚げパン ☆りっちゃんサラダ ☆クリームシチュー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん こお とうふ たまご 〇凍り豆腐の卵とじ あ たくあん和え ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん ししゃもの南蛮漬け わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん かきあげ かおり和え とうふのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	さんしよく 三色そぼろごはん たなばたじる 〇七夕汁 たなばた 七夕ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳
10 きゅうしよく リクエスト給食②	11	12	13	14 くれし きょうどりようり 〇呉市の郷土料理
むぎ 麦ごはん ☆からあげ ☆ゆかり和え ☆きりこちゃんのお汁 ぎゅうにゅう 牛乳	(ごはん) ハヤシライス かいそう 海藻サラダ カルピスゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん ☆はちみつチキン ポテトサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん あじの梅みそ焼き おかか和え たまねぎのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん 〇呉の肉じゃが もやしのナムル ぎゅうにゅう 牛乳
17 うみ ひ 海の日	18 きゅうしよく リクエスト給食③	19 〇みよしふるさとランチの日	20 しゅうぎょうしき 終業式	
	☆キムタクごはん ☆かみかみ和え ☆コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん うまみそ煮 〇きゅうりとはるさめのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	(ごはん) ☆カレーライス ☆わかめサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	



☆がついている献立は、給食アンケートで人気のあった献立です！お楽しみに😊

保護者のみなさまへ

1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。

また、週末にはエプロンの洗濯やアイロンがけ等をしていただきましてありがとうございました。

1学期の川地学校給食調理場での給食は7月20日(木)までとなりました。

2学期の給食は9月1日(金)から始まる予定です。2学期からは、三次市三次学校給食センターからの給食提供になりますが、変わらず安心安全な給食の実施をめざしてまいります。今後ともご協力のほどよろしくお願い致します。

