

給食だより～元気～ 7月

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

1月の献立より

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ・ひじき・きゅうり・トマト・ねぎ・

モロヘイヤ・オクラ・なす・アスパラガス・チンゲン菜・小松菜・にんにく・じゃがいも・

キャベツ・たけのこ・もやし・そうめん・菜の花オイル

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、7月詳細をご覧ください。）

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】



給食センターに見学に来てくれました😊

6月11日（木）

府中小学校
1年生のみなさん



6月12日（金）

三訪小学校
1年生のみなさん



6月23日（火）

上野北小学校
1年生のみなさん



こんげつ
今日の「いがスマイル給食」

きゅうしょく

7/3(金) ー米・牛肉・モロヘイヤ・じゃがいも・ねぎ

7/7(火) ー米・きゅうり・ねぎ・そうめん

7/10(金) ー米・牛肉・小麦粉・じゃがいも・にんにく・トマト・
なす・キャベツ・アスパラガス

「おやつ＝おかし」ではありません

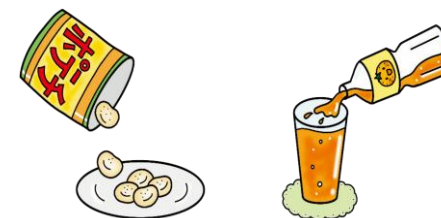
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



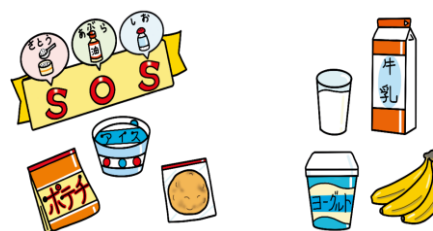
●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



●好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



●「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



●おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしいも、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

1学期間、学校給食の実施にご理解とご協力を賜りましてありがとうございました。2学期の給食開始日は9/2(水)です。なお、2学期の給食終了日は12/22(火)の予定です。よろしくお願いします。

