

7月 給食だより



令和8年7月
榛東村学校給食センター

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みももうすぐです。暑さで食欲もなくなりがちな時こそ、しっかり朝、昼、夕の3食をバランスよく食べましょう。また、旬の夏野菜は夏を元気に過ごすための栄養がたっぷり含まれます。積極的に食べるようにしましょう。暑い夏を元気に過ごせるといいですね。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



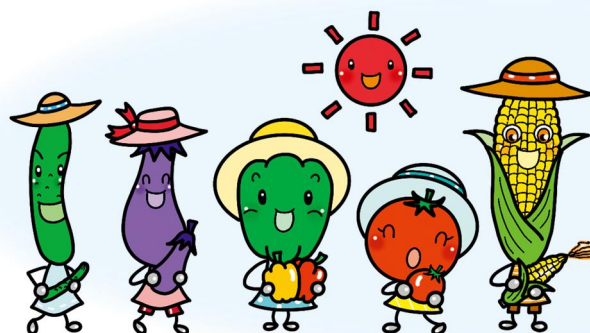
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

おいしいよ。榛東村の夏野菜

今榛東村は夏野菜の収穫の時期です。7月は給食の期間が短いですが、給食にたくさんの榛東産野菜を使用しています。一部を紹介します。



とうもろこし
渡辺さん



夏大根・にんじん
じゃがいも
石坂さん



ジャンボピーマン・たまねぎ・なす
高橋さん



作ってみませんか? ~みそカツ~

(材料)			
赤みそ	おさじ1と1/2	酒	大さじ1
さとう	おさじ2/3	ごま	小さじ1/2
おろしにんにく	少々	ごま油	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	みず	おさじ1

- ① 赤みそを水に少しずつ溶かしておく。溶かしたみそと他の調味料を合わせてなべに入れ、少し煮立たせる。
 - ② 油で揚げたカツにかけて完成!
- 給食では、チキンカツにかけていますが、とんかつでもおいしいです。

みそカツは給食の人気メニューです。
みそのタレをカツにかけてたべてください。

