

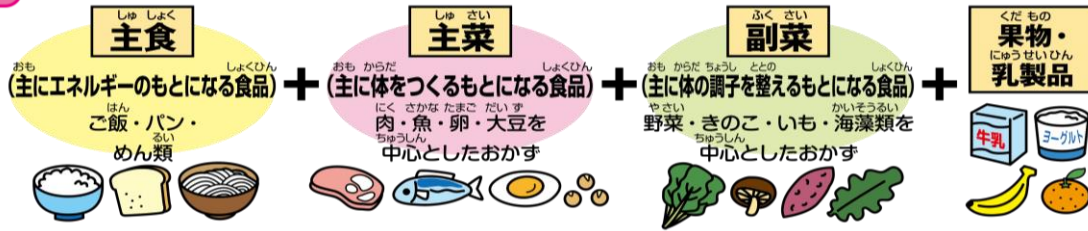


7月 給食だより

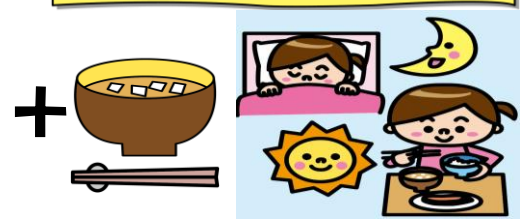
令和7年度 庄内町立学校給食共同調理場

暑い夏を元気に過ごそう 意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる



早寝・早起き・朝ごはん



2 こまめに水分補給をする

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたり早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、干しえび、ひじき、豆腐、切干し大根、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

おすすめ給食レシピ

- あじのカレー南蛮(4人分)**
- ①あじ 4切れ
 - ②かたくり粉 40g
 - ③揚げ油
 - ④玉ねぎスライス 24g
 - ⑤酢 小さじ2
 - ⑥砂糖 大さじ1/2
 - ⑦みりん 小さじ2/3
 - ⑧しょうゆ 大さじ1弱
 - ⑨水 小さじ2
 - ⑩カレー粉 0.28g
- ※作り方…1.あじ(魚)にかたくり粉をまぶして油で揚げます。
- 2.鍋に玉ねぎと調味料を入れて煮ます。
- 3.揚げたあじに2のカレー南蛮のたれをかけて完成。

七夏の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



【 今月の地産地消情報 】

庄内町の方々が、みなさんの給食のために育ててくださっています！

町内産	庄内地域産	県内産
米(はえぬき)・有機栽培のつや姫 特別栽培米はえぬき・じゃがいも ほうれんそう・だいず・ねぎ	ぶた肉・牛乳・たまご・メロン こまつな・ちんげんさい パプリカ・なす・ズッキーニ	えのき・しめじ にら・ピーマン

