



7月の献立



7月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和4年(2022年)7月

☆ 平均栄養量 ☆

平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

エネルギー	661kcal	たんぱく質	26.7g
脂質	19.2g	カルシウム	358mg
食物繊維	4.0g	食塩相当量	2.2g

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおかか和え アーモンドミニフィッシュ	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 ごぼうのきんぴら えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー 海藻サラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー	ごはん 牛乳 エビチリ チョレギサラダ ワントンスープ
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 小松菜とコーンの和え物 手作りふりかけ	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 辛し和えビーフン (小中)ミニトマト	ごはん 牛乳 マスタードチキン 大根サラダ キャベツのミルクスープ	ごはん 牛乳 五目あなご飯 青じそ和え けんちん汁

七夕献立☆

給食センターの様子を紹介します!
(6/15 スイカ)

初めて給食でスイカを提供しました。事前に切り方や食缶への入れ方などを調理員さんと確認して当日を迎えました。

同じ大きさに
なるように...

うりぼうとそっくりな形!

7月 給食だより

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

- 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意**
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養が偏ってしまいます。
- 朝ごはんをしっかり食べよう**
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。
- 夏野菜をたくさん食べよう**
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生のきゅうりはおやつにもいいですよ。
- 牛乳も忘れずに飲もう**
- 冷房に気をつけよう**
暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。
- 夜ふかしをしない**
楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



うりぼうという種類のスイカが六十八玉届きました!



うりぼうとそっくりな形!



数えやすいように並べて...



間違えないように確認しながら...