

7月給食だよ!

天草市立牛深学校給食センター 文責:鶴長

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん!」

暑い季節がやってきました。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

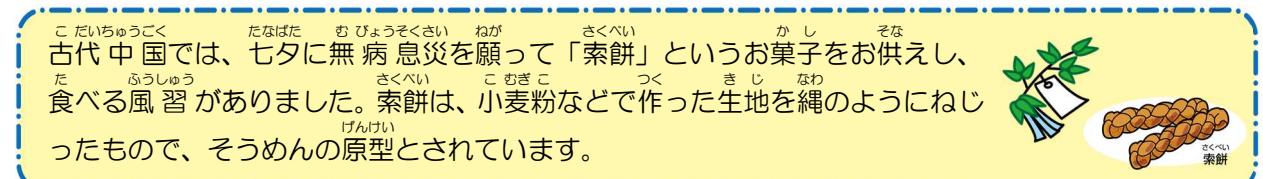
水分補給のポイント



七夕の行事食—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、夜空に浮かぶ天河に見立てて「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。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みには給食はありませんので、おうちの方が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本



6月 給食を紹介します!

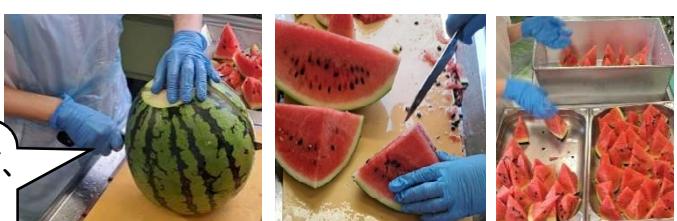
6月のふるさとまさんデー
6月20日(金) 八代の味
しょうがごはん、牛乳、ちくわのカレー揚げ、ミニトマト、いぐさそうめん汁



6月24日(火)
給食にすいかが登場しました!
給食に出るのは年に1回だけ!



学校給食衛生管理基準に基づいて、
すいかを洗って、切り分けます。
崩れないように慎重に…



とっても美味しいすいかでした!!