

月		火	水	木	金
こんだて	リクエストメニュー	7月5日(火) 今月の味の旅は沖縄です。	☆6日(水)はデパートのセレクト給食です★ ももゼリーまたはぶどうゼリーです。 自分が何を選んだか覚えてい きますか? 楽しみにしてくださいね!	7(木) 季節の節日となる「五節句」の 一つ、日本の「盆(機嫌女)」という伝説 と、中国の「縁結婚(縁)」の伝説が どちらになって、現在のような行事に なりました。後空には空から天川川 や、機縫りの糸が天に昇ります。 「鬼(鬼)」を食べる風習があります。	7(木) 季節の節日となる「五節句」の 一つ、日本の「盆(機嫌女)」という伝説 と、中国の「縁結婚(縁)」の伝説が どちらになって、現在のような行事に なりました。後空には空から天川川 や、機縫りの糸が天に昇ります。 「鬼(鬼)」を食べる風習があります。
あかみどり	湯浦中学校 7月11日(月)	沖縄特産のゴーヤーを使つた「ゴー ヤチャンブルー」とは、沖縄方言で 「混ぜごぜにした」という意味で 野菜や豆腐など炒め合わせて作り ます。	みんなが好きなメ ニューを選びました。	はるまき ぶたキムチごはん ぶたにく キムチにんじんえのき さうめん	はるまき ぶたキムチごはん ぶたにく キムチにんじんえのき なまき
こんだて	4	味の旅「沖縄県」	5 ゴーヤチャンブル さかなのみそマヨやき むぎごはん すまし汁	6 セレクトデザート ちゅうがサラダ コッペパン ピーフン	7 ぶたにくのピリ辛いため ほしがたコロッケ こんぶ かつね むぎごはん たなばたじる
あかみどり	5 コールスロー ステイックドッグ コーンスープ コッペパン	6 ゴーヤチャンブル さかなのみそマヨやき むぎごはん すまし汁	7 ぶたにくのピリ辛いため ほしがたコロッケ こんぶ かつね むぎごはん たなばたじる	8 フルーツヨーグルト モキコはん 夏やさいカレー	9 牛乳 はるまき わかれスープ ごまめ
あかみどり	6 リクエストメニュー かいそうサラダ とりのからあげ ミルクパン はるさめスープ コーン パセリキャベツ きゅうり	7 ゴーヤー ポークワインナー スティックドッグ コーン コッペパン	8 ゴーヤー ポークワインナー スティックドッグ コーン コッペパン	9 ゴーヤー ポークワインナー スティックドッグ コーン コッペパン	10 牛乳 はるまき わかれスープ ごまめ
あかみどり	11 湯浦中学校 リクエストメニュー	12 かいそうサラダ とりのからあげ ミルクパン はるさめスープ コーン パセリキャベツ きゅうり	13 ちりめんサンサラダ コッペパン コッペパン	14 パンパンジーサラダ ちりめんサンサラダ コッペパン むぎごはん マーボーピーチ	15 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ
あかみどり	15 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	16 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	17 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	18 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	19 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ
あかみどり	19 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	20 マージャルビーンズ コロコロサラダ コロコロサラダ むぎごはん つまみじる	21 マージャルビーンズ 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	22 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	23 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ
あかみどり	23 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	24 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	25 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	26 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	27 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ
あかみどり	27 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	28 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	29 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	30 牛乳 はるまき ハヤシ むぎごはん うり うどん うの花	31 牛乳 はるまき ハヤシ むぎごはん うり うどん うの花
あかみどり	31 フレンチサラダ ハヤシ むぎごはん うり うどん うの花	32 フレンチサラダ ハヤシ むぎごはん うり うどん うの花	33 フレンチサラダ ハヤシ むぎごはん うり うどん うの花	34 フレンチサラダ ハヤシ むぎごはん うり うどん うの花	35 フレンチサラダ ハヤシ むぎごはん うり うどん うの花
あかみどり	35 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	36 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	37 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	38 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	39 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ
あかみどり	39 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	40 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	41 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	42 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	43 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ
あかみどり	43 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	44 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	45 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	46 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ	47 牛乳 はるまき ごまめ ごまめ

一口目は野菜から!

食事の時、野菜から食べることや野菜をしっかり食べることで次のどのような働きがあります。

①食べ過ぎをふせぐ

②排便がスマーズになる

③病気にかかりにくくなる
芦北町では、「一口目は野菜から」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。
野菜を食べて健康な体をつくりましょう。

★麺類などの場合はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。★献立は都合により変更することがあります。

★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。探してみてください。

7月
8月

つうしん パクパク通信

暑さ本番です！
体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渴きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなぐても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましよう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。



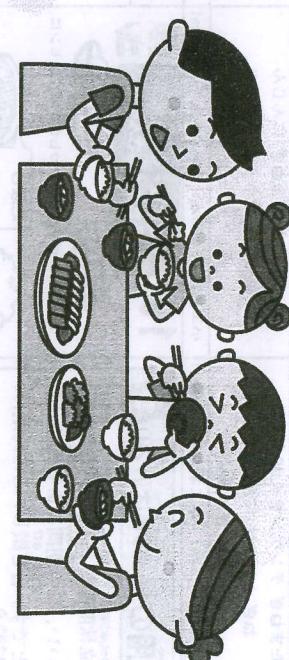
参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

なつやす 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくどう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



~元気に過ごすためのポイント~

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



主食

主菜

副菜

(主にエネルギーの多い食品) + (主に体をつくるものになる食品) + (主に体の調子を整えるものになる食品)

ご飯・パン。
めん類

肉・魚・卵・大豆を
中心としたおかず



令和4年7・8月
あしきたまちがうこうきうしょく
芦北町学校給食センター