

# 食育だより



令和5年度7月発行  
琴浦町立学校給食センター

1学期も残り1ヶ月あまりとなりました。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能は低下しやすくなります。夏本番を前に改めて、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事に心がけましょう。十分な睡眠時間を確保することも大切です。1日の疲れはその日のうちに解消し、7月も元気に過ごしましょう！

## 7/6（木）は 惑星コトウラ給食 です！

惑星コトウラ給食は、町が地元食材の一部費用を負担することで献立の充実を図り、食の面から未来を担う子どもたちへ、町の魅力を発信することを目的とした取組です。

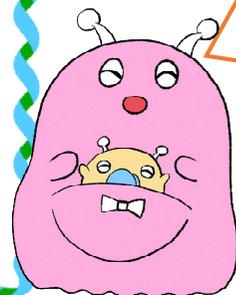
今年度1回目となる惑星コトウラ給食は、琴浦町の初夏の味覚が満載！町の魚でもある「あご」、学校給食野菜会の皆さんが給食用に栽培してくださった新鮮な夏野菜など、「小さいくせに全部ある」琴浦町の魅力を、食を通して体感していただければと思います。



小さいくせに ぜんぶある。  
**惑星コトウラ**

### 7月6日（木）の献立

ごはん 牛乳  
あごフライの  
ブロッコリータルタル  
夏だいこんのサラダ  
琴浦こっくり肉じゃが  
新甘泉のむゼリー



保護者の皆様、地域の皆様にも、子どもたちと惑星コトウラ給食を共有していただけるよう、当日は学校や公民館での給食試食が行われます。

また、7/7（金）・8（土）は、鳴り石ヘルシーランチ弁当に、給食とのコラボメニューが登場します！

### デザートは、宝製菓の『新甘泉のむゼリー』

鳥取県でしか栽培されていないオリジナル品種、新甘泉（しんかんせん）梨のピューレを使用したのむゼリーです。昨年秋に発売され、大人気の商品を給食に提供していただきました。新甘泉ならではのさわやかな味わいをお楽しみください！  
※ふたを少し開け、付属ストローをさしてお飲みください。

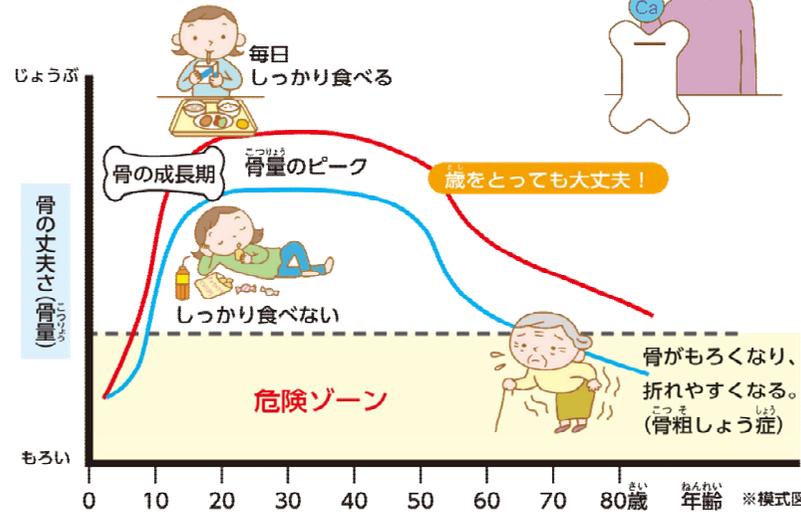


## カルシウムをとって「貯骨」をしよう



骨の量は成長とともに増加し、20歳頃が最大量となります。骨量のピークが低いと、歳をとってから骨がもろく折れやすくなる「骨粗しょう症」の原因になります。

将来の健康づくりのためにも、「骨の成長期」である10代のうちに、しっかりと「貯骨」しておくことが大切です。



## 給食がない日も牛乳を飲もう！

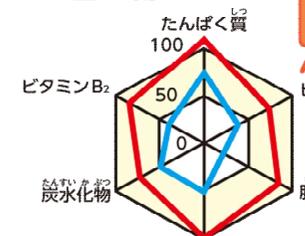
食事に牛乳を加えると

栄養バランスが整いやすい

夏前から運動後に

飲むことで夏ばて予防

ある日の朝ごはん



コップ1杯の牛乳を加えるだけで



## 作ってみませんか？ クリーミートマトシチュー

### 【材料（4人分）】

人参・・・1本  
玉葱・・・1個  
じゃがいも・・・2個  
トマト・・・1個  
マカロニ・・・15g  
パセリ・・・適量  
牛乳・・・400ml  
クリームシチュールー・・・適量

### 【作り方】

- ①人参・玉葱・じゃがいもは、食べやすい大きさに切る。
- ②①を軽く炒めた後、少量の水を加え煮る。
- ③火が通ったら、一口大に切ったトマト・牛乳を加えひと煮立ちさせる。
- ④火を止めて、シチュールーを溶かし入れる。
- ⑤塩・こしょうで味を調え、みじん切りのパセリと、下ゆでしたマカロニを加えて完成！

※さっぱり夏仕様のクリームシチューで、食がすすみます！