

食育だより

令和7年度7月発行
琴浦町立学校給食センター

6月から気温の高い日がありました。体調はどうでしょうか。いよいよ夏本番を迎えます。「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、元気に夏をすごしましょう。

夏こそ「生活リズム」を整えよう！

毎日ほぼ同じ時間に起きる、食事をする、寝るなど、意識して生活リズムを整えましょう。規則正しい生活は、排便習慣の定着や十分な睡眠など、健康新づくりの基本になります。



☆食事☆

1日3食、欠かさず食事をすることは、すこやかな成長や健康の保持増進のために重要です。

また、朝、昼、夕の食事時間を一定にすると、睡眠時間の確保や便秘の予防につながります。

☆運動☆

積極的に外遊びや適度な運動をするよう心がけましょう。空腹で食欲が増したり、よく眠れるなど、生活リズムの改善に効果的です。

☆休養(睡眠)☆

十分な睡眠は疲れをとるだけでなく、成長ホルモンの分泌を促したり、日中学習したことの定着につながるといわれています。

7/1 (火) は『台湾給食』

琴浦町では中学生による台湾との交流を行っています。夏休みには町内の中学数名が台湾を訪問します。台湾の食文化にふれてみましょう。

【7月1日(火)の献立】

ルーロー飯（ごはん、ルーロー飯の具）
スープピーフン すいか 牛乳

7/3 (木) は『琴浦マイスター☆給食』

【7月3日(木)の献立】

ごはん あごのからあげレモンマリネ
スタミナいため 琴浦の夏やさいたっぷりみそ汁
琴ノ葉(コトノカ) 牛乳

食を通してふるさとに誇りと愛着をもつことを目的とした特別献立です。琴浦町のおいしさが詰まった給食をお楽しみに！

琴浦町産の食材：米、パスチャライズ牛乳、あご（トビウオ）、にんじん、かぼちゃ、青ねぎ、たまねぎ、紫たまねぎ、にんにく、きゅべつ



今回の
特別デザートは
琴ノ葉(コトノカ)

※7/4(金)・5(土)の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。7/2(水)までにご予約の上、ぜひご賞味ください！
電話：090-7378-4207
(岩崎さん)

パティスリーモンテ 飛川さんからのメッセージ

琴浦町は美味しい食材であふれています。

恵まれた自然で育った食材を大切にし、皆さんの地元愛を深めていってください。

琴ノ葉(コトノカ)は、「新しい琴浦町のお土産」をコンセプトに、琴浦町の豊かな自然を表現したシフォンの焼き菓子です。生地には鳥取県の「星空舞」の米粉を使用するなどこだわりぬいて作った自信作です。

