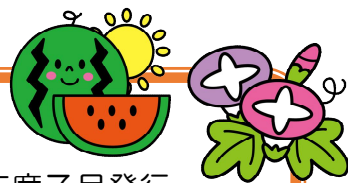


食育だより

令和8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。

7/1 (水) は『台湾給食』

琴浦町では中学生が台湾との交流を行っています。7月1日から5日までは、台湾の中学生が琴浦町を訪れ、一緒に給食も食べます。台湾の食文化にふれてみましょう。

【7月1日(月)の献立】
 パインパン 牛乳
 ショーロンポー(小さい肉まん)
 チャオミーフェン(焼きビーフン)
 ファンチエダンファータン(トマトとたまごのスープ)

7/2 (木) は『琴浦Mystar☆給食』(台湾給食)

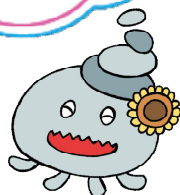
【7月3日(木)の献立】
 ルーローハン(ぶた肉の甘辛煮のせごはん) 牛乳
 リャンバンサンズー(春雨サラダ)
 ユーワンタン(魚のすりみだんごスープ)
 新甘泉のむゼリー

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台湾の中学生と一緒に食べましょう。

琴浦町産の食材：米、パステライズ牛乳、にんじん、たまねぎ、だいこん
 にんにく、新甘泉のむゼリー(琴浦町にある宝製菓製造)



今回の特別デザートは新甘泉のむゼリー



※7/3(金)・4(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。7/1(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)

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水 麦茶 塩分	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかし	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	魚、トマト、茄子、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、スイカ	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう	テレビ	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスクリーム、ジュース	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	ず(進)んでお手伝いをしよう	調理	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう	家族	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に	ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	ミルク、牛乳	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!