

【7月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for July, including energy, protein, fat, carbohydrates, and vitamins.

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】 (Nutrition Colors) table with categories: 赤 (Red) - Blood and muscles, 黄 (Yellow) - Heat and energy, 緑 (Green) - Vitamins.

※太子は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

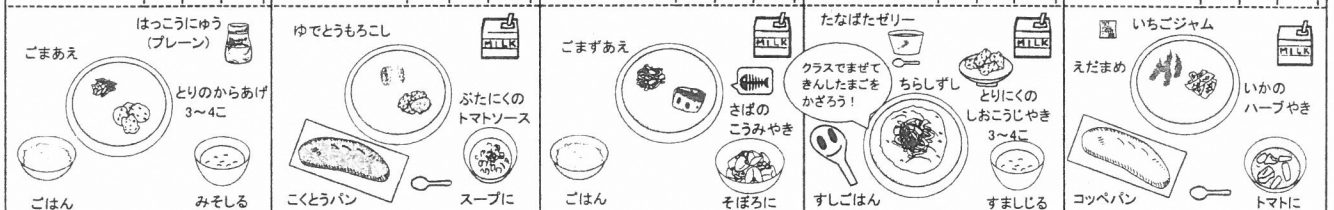
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「青」があります。
※魚につけしっかり噛んで食べましょう。

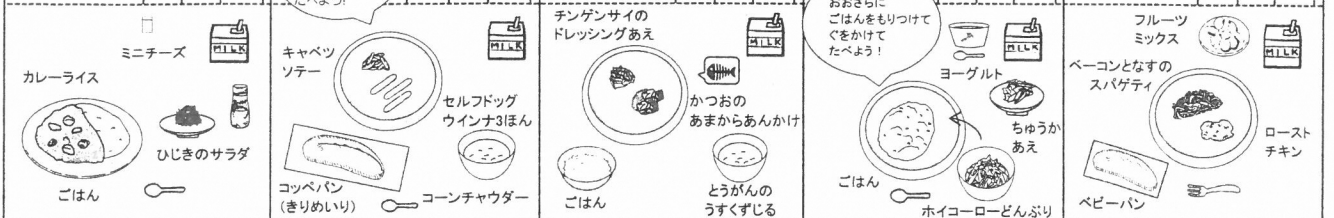
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

Main menu table for days 4 (Thu), 5 (Fri), 6 (Sat), 7 (Sun), 8 (Mon). Includes food items, quantities, and nutritional values.



Main menu table for days 11 (Thu), 12 (Fri), 13 (Sat), 14 (Sun), 15 (Mon). Includes food items, quantities, and nutritional values.



太子町学校給食だより

夏休み特別号

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で、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渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても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ょう。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。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
しおくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁...このお好みで

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

早寝・早起・朝ごはん！

さい(野菜)をしっかりと食べよう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く

食器の準備・後片付け

野菜を洗う・皮をむく

ご飯を炊く

料理を盛り付ける

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

今月の献立紹介

5日 ゆでとうもろこし
朝から1本ずつ皮をむき、大きなお鍋でゆでます。とうもろこしの“つぶ”の数は、頭から出ているふさふさした“ひげ”の数と同じなんです！

13日 冬瓜のうすくす汁
冬瓜はすいかのような大きな野菜です。夏においしい(旬)の野菜ですが、皮が厚く、冬まで保存できるので“冬瓜”という名前になったそうです。

給食センタークイズ！

給食センターでは、できた料理の温度を必ず測ります。どうしてでしょう？

- おいしくするため
- 安全のため

90度！

調理