

【栄養三色】 Table with columns for color (Red, Yellow, Green) and food items. Red: 血や筋肉や骨をつくる食べ物. Yellow: 熱や力のもとになる食べ物. Green: 体の調子を整える食べ物.

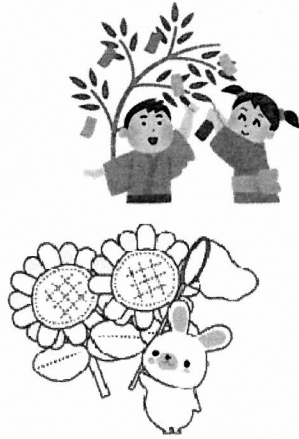
※太字は地産地消の食材です。 ※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。 ※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。 気をつけて食べましょう。 ※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

【7月分平均栄養量】

Table showing average nutrition for July. Columns include Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Calcium (mg), Iron (mg), and Vitamins A, B1, B2, C (mg).

※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%

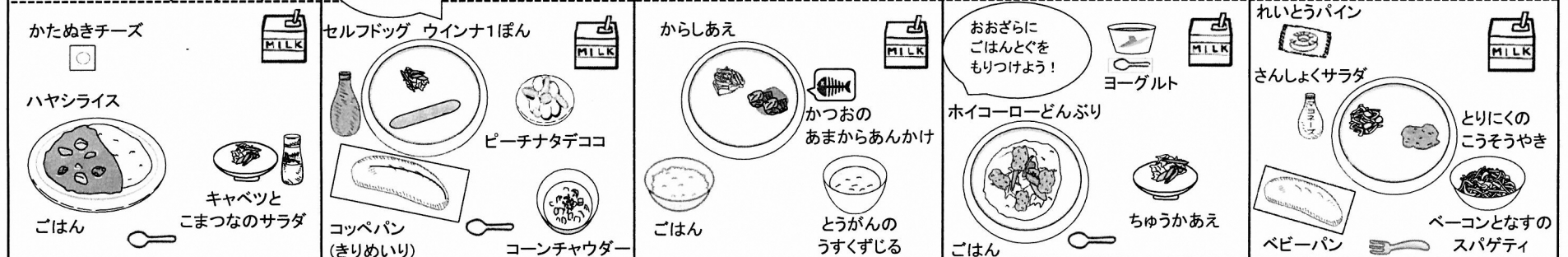


※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

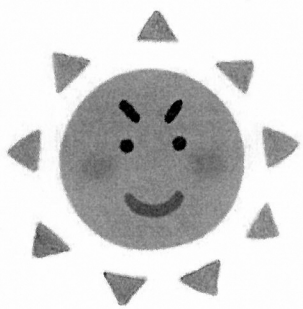
Main menu table for days 5 (Monday) through 9 (Friday). Each day's menu is listed with ingredients and quantities, followed by a small table of totals.



Main menu table for days 12 (Monday) through 16 (Friday). Each day's menu is listed with ingredients and quantities, followed by a small table of totals.



# 太子町学校給食だより

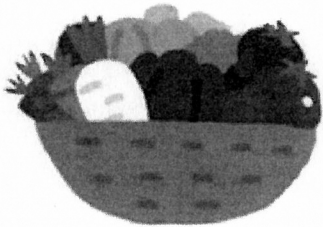


## 夏の食生活のポイント



**朝ごはんをしっかりと食べよう!**  
朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。早起きをして朝ごはんを食べると自覚めのスイッチが入り、生活リズムを整えることにつながります。

**冷たいものをとすぎない!**  
体を冷やしすぎると体調を崩すことがあります。冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎないようにしましょう。



**夏野菜をたっぷり食べよう!**  
夏の太陽を浴びて育った夏野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)が豊富に含まれています。実を食べる夏野菜は水分も多く「食べる水分補給」になります。

### 今月の給食で登場する夏野菜!

#### 5日 夏野菜のカレーライス

**ピーマン**には体の中でビタミンAになるカロテンと、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンAやビタミンCは皮膚や粘膜をじょうぶにし、免疫力を高めます。

**なす**の紫色の皮には体を若々しく保つポリフェノールが多く含まれています。

**にがうり**はビタミンCが豊富な野菜で**ゴーヤ**とも呼ばれます。

**ゴーヤチップス**は油で揚げることで苦みが和らぎます。

#### 6日 ゆでとうもろこし

給食センターで朝から1本ずつとうもろこしの皮をむき、4つに切って大きな鍋でゆでます。

おなかのそうじをする食物繊維を多く含みます。

#### 9日 ゆで枝豆

**枝豆**は大豆の若い豆で、ビタミンのほかたんぱく質やカルシウムを多く含みます。

#### 14日 冬瓜のうすくず汁

**冬瓜**はすいかのような大きな野菜です。

夏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。体を冷やすはたらきがあります。



7月の給食の**なすとたまねぎ**は町内産のものを使用する予定です。



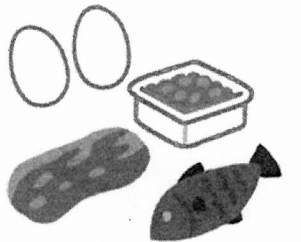
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントをおさえておきましょう。

### こまめに水分補給をしよう!

夏の水分補給のコツは、のどがかわく前に飲むことです。ふだんは水や麦茶などを飲むのがよいでしょう。

### 肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べよう!

暑いからと、冷たいものやめん類などの口当たりの良いものばかり食べていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。



### 食中毒に注意しよう!

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理の前には必ず手を洗いましょう。生で食べるものは保存温度に気をつけ、加熱するものは中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫に入れているものでも、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。



### ～安心安全な給食のために～ 給食センターの調理を紹介します。

頭は髪の毛が入らないように、二重に帽子をかぶり、マスクは鼻までおおいます。



手洗いは薬用せっけんで2度洗います。ブラシで爪の間も洗い、仕上げにアルコール消毒をします。

食材は基本的に毎日仕入れ、使い切ります。入荷したらすぐに新鮮か、傷んだものはないかをチェックし、食材別の専用冷蔵庫・冷凍庫に保存します。



野菜は流水で3回洗います。葉は一枚ずつチェックしています。



くだものなどの一部の食材以外は、すべて加熱調理しています。料理ごとに温度を測り、しっかり加熱できているか確認しています。