

給食だより 7月号

令和7年度
珠洲市立緑丘中学校

だんだんと気温が高くなってきましたね。暑い日が続くので熱中症や夏バテが心配です。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

7月の給食目標 夏の食生活について考えよう!!

暑さに負けない 夏の過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---

砂糖の量はどのくらい？



熱中症予防のためには、こまめな水分補給が大切ですが、何を飲むかも重要!清涼飲料水にはたくさんの砂糖が含まれています。水分補給には、お茶や水を飲むようにしましょう。清涼飲料水を飲むときには、量を決めて飲みすぎないようにしましょう。

世界の料理をご紹介します

ラタトゥイユ(フランス)



フランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理です。様々な野菜をオリーブオイルで炒めて煮込むのが基本です。定番の具材にはズッキーニ、ナス、トマト、パプリカ、玉ねぎなどがあります。野菜がたっぷり入ったヘルシーな料理です。

16日の
給食に
登場します!

～試食会へのご参加ありがとうございました～

6月17日、1年生の保護者の皆さんを対象に給食試食会を行いました。生徒たちの給食準備を見ていただいた後、給食の試食と栄養教諭からのお話という流れで行いました。アンケートにもご協力いただいたので、一部をご紹介します。

- *子どもたちの様子も見れてよかったです。やさしい味付けで、見習おうと思いました。
- *ホキのホワイトソースの味がおいしくて、子どもも喜びそうです!
家でも作ってみたいと思います。
- *家では食べてくれない野菜もたくさん入っていたので、ありがたいです。

