

7月給食だより

平成３０年７月１０日
水上村学校給食センター

もうすぐ夏休みですね。夏休み中は、自由な時間が増え、生活リズムが崩れやすくなります。毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。

もうすぐ夏休み！

夏休みの食生活４か条

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる



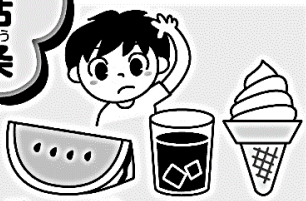
2 1日3食をバランスよく食べる



3 こまめに水分をとる



4 冷たい物、おやつはとり過ぎない



お昼ごはんにオススメ♪ 冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばも、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。



★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

じゃがいもがとれました！





６月１１日に岩野小学校の１・２年生が収穫した、じゃがいもを「しゃがいものみそ汁」にして給食で出しました。ほりたてのじゃがいもはほくほくとしておいしかったです。

岩野小１年生親子給食試食会





６月２９日に岩野小１年生親子給食試食会を実施し、１４名の保護者の方に参加していただきました。保護者の方々の感想に「子どもたちが普段、どのようなものをどうやって食べているか知ることができてよかったです。味もとてもおいしかったです。」とありました。子どもたちもいつも以上に楽しい給食の時間になったようです。参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

ふるさと

球磨さんだより 7月号



平成 30 年度　水上村学校給食センター

今月の注目食材



にがうり

◆夏野菜のひとつです。熊本県では、４月から１０月にかけて、市場に出回る量が多い時期となっています。

◆熊本県では鹿本地域を中心にあ熊本市、宇城市などで栽培が増加しています。

◆にがうりの苦み成分「モモルデシン」には、食欲を増す働きがあります。
　その他にも、ビタミンＣ、カリウム・カルシウム、マグネシウムなどの栄養が入っており、夏に最適な野菜です。

毎月19日前後の
「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。



旬（品種により違います）
夏
（特に４～１０月）

☆ 熊本県の主な産地は？
鹿本・熊本



Q にがうりの苦みにはどんな働きがあるのでしょう？

① 食欲を増す　　②水分補給　　③貧血を防ぐ

① クイズのこたえ