



7月給食たより



令和元年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とで体調を整え、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！

**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

夏休みの食生活4か条

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。

たんぱく質を多く含む

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

お好みの麺

★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17日に岩野小学校の1・2年生が収穫した、じゃがいもを「じゃがいものそばろ煮」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、とてもおいしかったです。



岩野小1年生親子給食試食会

6月28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「学校での給食の様子が分かり、安心しました。久しぶりの給食はとてもおいしかったです。毎日、献立表をチェックして、楽しみに登校します。」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。

参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。



ふるさと

くまさんだより 7月号



平成 31 年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

ピーマン



ピーマンは、辛みのない唐辛子を品種改良して生まれた野菜です。フランス語で「唐辛子」を意味する「ピメント」から「ピーマン」と呼ばれるようになりました。

ピーマンには、ビタミンCがレモンより多く含まれています。その他ビタミンAなどたくさんのビタミンを含んでいる、頼もしい夏野菜です。

そもそも緑色のピーマンは、未熟なので苦いと言われています。ピーマンを横に切ると細胞を壊してしまい、苦みが出るので、苦みをおさえたいときは縦に切る方がオススメです。

まいつき にちぜんご
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）

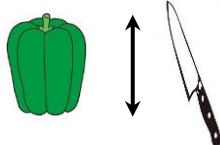
がつ がつ
6月～9月

☆ 熊本県の主な産地は？

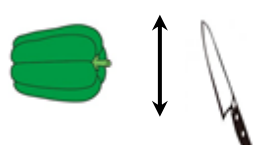
あそ かみましき
阿蘇・上益城

Q ピーマンは、どちらに切った方が苦くないでしょうか？

① たて



② よこ



① たて ② よこ

球磨たんてい



クイズ