

7月給食だよ！

2021.7.19 No.4

文責：藤本

黒潮町立学校給食センター

もうすぐ夏休みです。暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？冷たいジュースや、アイスを食べすぎてしまうと、夏バテしやすくなります。暑い夏を元気に乗り切るためには、「生活リズムを整えること」、「3食しっかり食べること」が大切です。休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかり決めて規則正しい生活を心がけましょう。

7月の給食目標は『**地域の産物を知ろう**』です。

高知県



黒潮町は、多くの山々や海があり豊かな自然に囲まれています。給食では黒潮町産の食べ物を使って、給食時間の放送でも地域の食べ物を紹介しているので、どんな食材があるのか探してみましょ。

黒潮町はここ！



☆学校給食では地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」を行っています。

地産地消のいいところ♪

- ・生産地が近いので、新鮮なものが届く！
- ・生産者の方との距離が近いので、安心・安全！
- ・運搬距離が短いので、環境にも優しい！
- ・地元のものを食べると地域の活性化にもつながる！

みんなのために頑張ります☆



給食紹介① 7月7日(水) 七夕献立☆

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- ほしのコロッケ
- いそかあえ
- あまのがわスープ
- キラキラゼリー



7月7日(水)は七夕献立でした。天に輝く星や天の川に見立てたコロッケやオクラ、糸かまぼこが七夕の雰囲気を出しています。キラキラゼリーからも七夕感が感じられました。みなさんの願い事が叶っていたらいいですね♪

給食紹介② 7月8日(木) 田ノ口小学校アンコール献立

- わかめごはん
- ぎゅうにゅう
- とりのからあげ
- ピクルス
- とさシローたまごのスープ
- チョコクレープ



黒潮町の小中学生が大好きなメニューの「アンコール献立」でした。どれもすごく人気で特にわかめごはんは毎月というくらい出てきます！ボリュームたくさんです☆

給食紹介③ 7月16日(金) 土佐清水市交流献立☆

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- シイラ入りすりみカツ
- ジョンまんサラダ
- ひじきのいために



この日は、土佐清水市との交流献立でした。土佐清水市で作られている「シイラ入りすりみカツ」、副菜に「ジョンまんサラダ」と命名した、宗田だしにんじンドレッシングを使用しました！又、同日土佐清水市では、土佐佐賀産直さんの「メヒカリのからあげ」、黒潮町の特産物の1つであるらっきょうを使った副菜を出してくれています♪
こういう交流を通して、近隣の地域の食について興味を持ってもらいたいです。

ひとこと返信でこのようなご意見をいただきました。

毎日給食を作って下さり、ありがとうございます。何回目かにはなってしまっていますが...

化学調味料や保存料が給食から無くなって欲しいです。

特におしょうゆの氨基酸は、すごく気になります。本来不必要な成分だし、氨基酸の味に慣れてほしくないです。おしょうゆはほぼ毎日給食に入っていると思うので、特にお願いします。

学校給食に高い関心を持っていただきありがとうございます。保護者の皆様からのご要望は可能な限り取り入れたいところですが、給食には予算が伴います。現在使用している醤油と本醸造醤油(氨基酸液が入っていない)を比較すると1.7倍から2倍ほど単価がアップしてしまい給食費の値上げを検討しなければいけなくなります。

そこで、過日開催された学校給食運営委員会で本件について協議し、総合的に判断した結果「醤油は現状どおり」ということになりましたのでご理解をお願いします。

夏休みの食生活で気をつけること☆

～ひとこと返信紹介～いつもありがとうございます!

夏休みが始まります。早起きをしなくなって朝食を摂らないこともあるかもしれませんが一度生活リズムが乱れて立て直すには時間がかかります。普段と同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう!

・ささみのレモンフライがとてもおいしいそうで、是非作り方を教えてください!

給食レシピ紹介

●材料(4人分)●

●作り方●

- 鶏ささみ……350g
 塩……小さじ1/4
 ① { こしょう……少々
 酒……小さじ1
 片栗粉……適量
 ② { 砂糖……大さじ2
 うすくち醤油……大さじ1
 レモン果汁……小さじ2
 パセリ……少々
 揚げ油……適量

- ①ささみは食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料を加え、下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を煮立たせ、③で揚げたささみを加え、よくからめる。
- ⑤みじん切りにしたパセリをふりかける。



1日3食きちんと食べよう

休みの間は生活が不規則になったり、朝食と昼食が一緒ということになりがちです。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からとり、バランスよく食べるようにしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。

カルシウムやビタミンをたっぷりとりよう

カルシウムやビタミンが不足すると、疲れやすくなります。1日にコップ1杯の牛乳を飲み、野菜や果物をたっぷり食べましょう。

食中毒に気をつけよう

夏は食中毒の発生しやすい季節です。食中毒細菌は目に見えないほど小さく、色にもにおいもありません。生ものには十分注意し、新鮮なものを食べましょう。

夏の健康を守る夏野菜

水分が多い夏野菜

体の外にでた水分をおぎなってくれています。

夏に負けない体を作る夏野菜

日焼けした皮ふを健康に保ってくれたり暑い夏のストレスから体を守るビタミンが含まれています。

暑さに負けずしっかりバランスよく食べましょう!
 2学期からの給食も楽しみにしてください☆

お知らせ

6月分の給食費の振替日は、**8月2日(月)**です。
 残高確認をよろしくお願いします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

