



が っ きゅうしょく

7月

給食だより



なつやす

しょくせいかつ

夏休みの食生活のポイント

はや
早ね

はや
早起き

あさ
朝ごはん！



夏休みも生活リズムがくずれないように、早ね・早起きをしましょう。また、1日の元気の源となる朝ごはんをしっかりと食べましょう！

えいよう

栄養バランスのよい
食事をしよう！



食べやすいめん類などばかり食べていると、栄養が偏ります。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！

つめ
冷たいものの

とりすぎに
気をつけよう！



冷たいものをとりすぎると、胃腸が冷えて食欲が落ちてしまいます。常温のものや、温かいものもとるようにしましょう！

まごわやさしい献立

「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、

現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★8日・・・わかめごはん、牛乳、まぐろカツ、ごまみそスープ

アイアンメニュー

不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる料理です。

★17日・・・かつおのあまから揚げ、野菜ソテー、中華風コーンスープ

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★1日・・・三重県産の「豆腐」を使った「豆腐のみそがけ」です。

★16日・・・桑名市で作られた「冷麦」を使った「冷麦サラダ」です。



ワールドランチ

今月はネパールです。お楽しみに♪

★9日・・・ネパール料理の「ダルカレー」、「アチャール」です。

行事食 7月7日は七夕です

★七夕の日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



給食では、星の形をしたコロツケや天の川に見立てたビーフンスープ、七夕のゼリーが登場します。お楽しみに！

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じ

メニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。