

7月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2023年7月号

暑い日が続きますが、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、早くも夏バテ気味の人はいませんか。夏バテ対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



夏バテ警報！



冷たくて甘いおやつを食べすぎに注意!!



暑くなると、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをたくさん食べたり飲んだりしてしまいがちです。しかし、冷たくて甘いものを食べたり飲んだりしすぎると、胃腸に負担をかけて弱らせ、空腹を感じなくなってしまう、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、様々なことにチャレンジして、夏休みの楽しい思い出をたくさん作りましょう！



通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

香芝東中学校で給食の物資選考会を行いました！

香芝東中学校の生徒会の皆さんがそれぞれ複数のサンプルを試食し、形状・色彩・量・包装・味・香り・食感などについて全員で意見を出し合い物資を厳選してくれました。選んでくれた7月の物資は次の通りです。

【7日 セタゼリー】 【10日 さばの塩焼き】 【12日 ハンバーグ】 【13日 ヨーグルト】



令和5年度の食育の日は「地産地消」をテーマに実施します。
今月の食育の日の献立は7月7日（金）です。

～食育の日のメニュー紹介～

- ごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使用しています。
- キス天のお茶揚げ…奈良県産の「大和茶」を衣に使用しています。
- セタそうめん…奈良県の特産品である「そうめん」を使用しています。
- 七色お和え…七色お和えは葛城地方で古くから食べられている郷土料理です。奈良県内で栽培されている「なす」や「小松菜」を使用しています。
- セタゼリー…今回提供するセタゼリーは香芝東中学校の生徒会の皆さんが選考会で、5種類の中から選んでくれました。



奈良県産食材等（7月使用分）予定

米 パン 青ねぎ 小松菜 なす ズッキーニ たまねぎ こんにやく
そうめん