

7月 給食だより

令和6年度7月号
座間味村立
学校給食共同調理場



夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。この時期は、日差しが強く、熱中症や夏バテが心配です。夏を楽しく元気に過ごすためにも、規則正しい生活と3度の食事をしっかりとることを続けることが大切です。



おしらせ♪♪



食と子どもの健康展

島尻地区

今年の会場は
コチラです！！

- 日時 令和6年7月14日(日)
10:00~16:00
 - 場所 イオン南風原1階 衣料店前
 - 内容
 - ・学校給食に関する展示
 - ・地場産物の展示
 - ・学校給食会物資の紹介、試食
 - ・野菜スタンプ、食育クイズ等
- ※13日(土)と15日(月)は展示のみ実施します♪

過去のオンライン展示が、この↓↓↓
QRコードからみることができます。

しよくこ けんこうてん
～食と子どもの健康展～

オンライン開催

検索してみてください♪

沖縄県学校給食会で検索



～内容盛りたくさんなので、この機会に学校給食について散らしてみてください～

しっかりと食べて



夏ばて予防!

こまめな水分補給

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていています。のどがかわく前に、少しずつこまめに水分をとるようにしましょう。また普段の飲み物は、糖分のない水や麦茶にしましょう。



1日3食をしっかりと

夏はそうめんなどの麺類を食べる機会が多くなりますが、暑い時こそ栄養バランスを考えることが大切です。麺類には、卵やハム野菜を足してたんぱく質やビタミンを補いましょう。



十分な睡眠

強い日差しの中で過ごしていると、思っている以上に体に疲労がたまり、体力を回復させるために、十分に睡眠をとることが大切です。夜更かしにも気を付けましょう!



冷たいものをとり過ぎない

冷たくてあまいものをとり過ぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じにくくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。



夏休みにチャレンジ!

家庭の仕事をやってみよう

家庭の仕事には、食べること、着ること、住むことにかかわる仕事や、家族に関する仕事、地域とかかわり社会を支える仕事などがあります。家の人がどんなことをしているかを調べてみて、自分でできること、やってみたいことなどに取り組んでみましょう。



どんな仕事があるかな

- ★買い物
- ★調理
- ★食事の後片づけ
- ★洗たく物を干す
- ★洗たく物をたたむ
- ★部屋のそうじ
- ★風呂のそうじ



©少年写真新聞社2021

夏休みチャレンジ♪

つくってみよう♪朝食レシピ

豆のピザトースト



- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

た豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

わかめサラダうどん



- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

パッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

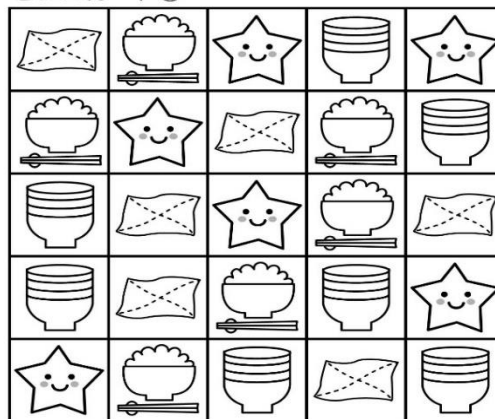


Let's cook

★ビンゴゲーム、5列以上めざそう!

絵と同じお手伝いができたら、1回ごとに1つずつ色をぬりましょう。タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。線を引きましょう。

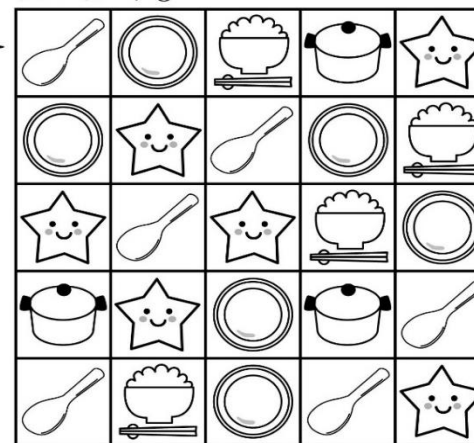
ビンゴカード①



- ...テーブルの上をきれいにする
- ...おはしや料理をならべる
- ...食器を洗い場に運ぶ



ビンゴカード②



- ...料理を作る
- ...ごはんをよそう
- ...食器を洗う、またはふく

そろえたビンゴの数

() 列

◎ビンゴゲームが終わっても、お手伝いはチャレンジし続けてね!

(小・中学校 年) / (幼稚園 組)

名前 ()

※ビンゴチャレンジしたみなさんは、2学期最初の給食時間にもってきてね!

栄養士さんがみます♪ 切り取らずそのまま。各学校・園で集めて調理場へ提出。