



香美町立香住学校給食センター Tel.36-0686

月	火	水	木	金
1 ごはん、牛乳 トマトと卵のスープ キャベツ入り平つくね 青菜のナムル	2 ごはん、牛乳 豆腐のみそ汁 ささみ磯辺揚げ ほうれん草ごまあえ	3 ごはん、牛乳 野菜スープ キスのアーモンド揚げ マカロニポテトサラダ 韓国風のり	4 お豆のキーマカレー 牛乳 かぼちゃ三角オムレツ 海藻サラダ	5 ごはん、牛乳 鶏団子のみそ汁 いかえびかき揚げ ひじきとゆばのふりかけ 冷凍ミカン
8 ★七夕献立★ トウモロコシごはん、牛乳 そうめん汁 焼きハタハタ 野菜のレモンあえ 七夕ゼリー	9 ごはん、牛乳 卵とわかめのスープ 枝豆コロッケ 豚キムチ	10 ごはん、牛乳 野菜たっぷりコーンスープ 鶏のマヨネーズ焼き カラフルサラダ	11 カミカミ ごはん、牛乳 夏の豚汁 大豆とごぼうの揚げ煮 切り干しのはりはり漬け	12 ごはん、牛乳 筑前煮 はんぺんフライ たくあんの三色あえ 1食ソース
15 海の日 	16 カミカミ しそごはん、牛乳 レタススープ トビウオのカミ香美揚げ コロコロサラダ 《香美町魚食普及事業》 魚の日	17 夏野菜カレー 牛乳 ほうれん草オムレツ 枝豆サラダ	18 ごはん、牛乳 鶏じゃが 焼きガレイ 小松菜のごまあえ 冷凍パイナップル	19 ごはん、牛乳 ニラ玉スープ マーボーなす 中華サラダ

ふるさと食材

香美町では、町内で作られている食材を、学校給食にできるだけ取り入れるようにしています。
 6月から7月の給食には香住区のじゃがいもや玉ねぎ、キャベツ、ピーマンなどをたっぷり使います。また、魚は、カレイ、トビウオ、キス、ハタハタを使います。
 夏の暑さに負けないように、地元で作られるふるさと食材を使った給食を、おいしく味わって食べてください。



ぼくがついている日は、町内産の魚を使った料理がでるよ。

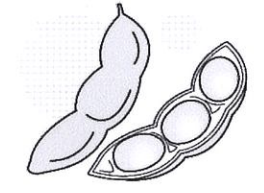


暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



枝豆



若い大豆をさやごと湯がくと、おいしい枝豆が食べられます。
 夏に不足しやすいビタミン類も多いので、夏バテ予防におすすめです。

枝豆は鮮度が命です!
 すぐに食べない場合も、買ったその日にゆでておきましょう。



★適度な運動
 ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。
 ※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁じます。

★しつかり睡眠
 早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事
 量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給
 基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。