

7月 きゅうしよくだより



香美町立香住学校給食センター Tel.36-0686

月	火	水	木	金
<p>夏の野菜「冬瓜(とうかん)」「苦瓜(ゴーヤ)」</p> <p>1日と19日には冬瓜を使っています。12日には苦瓜(ゴーヤ)を使っています。どちらの野菜もビタミンCが多い野菜です。ビタミンCは病気や暑さなどのストレスに対して抵抗力を発揮するので、夏の疲れに負けないように食べたい野菜です。</p> 		<p>1</p> <p>ごはん、牛乳 冬瓜スープ カツオのごまソース アーモンドあえ</p>	<p>2</p> <p>ごはん、牛乳 そぼろ煮 うずら卵フライ ひじきサラダ</p>	
<p>5</p> <p>小麦ごはん、牛乳 トマトと卵のスープ 三色シューマイ わかめとキャベツの香味あえ 兵庫県産生のりつく 【兵庫県水産物提供事業】</p> 	<p>6</p> <p>ごはん、牛乳 キャベツと厚揚げのみそ汁 手作りささみフライ ほうれん草のごまあえ</p>	<p>7 ★たなぼた献立★</p> <p>とうもろこしごはん、牛乳 そうめん汁 皇型ハンバーグ アナゴとわかめの酢のもの ブルーベリーゼリー</p>	<p>8</p> <p>夏野菜カレーライス 牛乳 ほうれん草オムレツ ドレッシングサラダ</p> 	<p>9</p> <p>ごはん、牛乳 ビーフンスープ 豚キムチ ゆで野菜 1食ノンエッグマヨネーズ</p>
<p>12</p> <p>ごはん、牛乳 大豆の華スープ ゴーヤと玉ねぎのかき揚げ たくあんの三色あえ 兵庫県産焼きのり 【兵庫県水産物提供事業】</p> 	<p>13</p> <p>ごはん、牛乳 彩り団子シチュー 鶏のハーブ焼き カラフルサラダ</p> 	<p>14</p> <p>クロワッサン、牛乳 レタススープ キスのキャロットソース コーンサラダ</p> 	<p>15 ★カミカミ★</p> <p>ごはん、牛乳 いかじゃが 大豆とれんこんの揚げ煮 きゅうりの梅昆布あえ</p> 	<p>16</p> <p>セルフオムライス (丼ライス、鯖シート) 牛乳・1食ケチャップ ABCスープ 冷凍ピーチ</p> 
<p>19 ★カミカミ★</p> <p>ごはん、牛乳 冬瓜のみそ汁 アジのカミ香美揚げ 寒天サラダ 【香美町魚食普及事業】 とほ日</p> 	<p>20</p> <p>ごはん、牛乳 湯葉と麩のすまし汁 とりとカシューナッツの炒め物 ピリカラきゅうり</p>	<p>ふるさと食材</p> <p>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。みそ、しょうゆ、干しいたけ、ベーコンのほか、7月の給食にはじゃがいも、玉ねぎ、ピーマンなどを使います。また、魚はキス、アジ、イカを使います。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ね。</p> 		

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。みそ、しょうゆ、干しいたけ、ベーコンのほか、7月の給食にはじゃがいも、玉ねぎ、ピーマンなどを使います。また、魚はキス、アジ、イカを使います。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ね。

キスのキャロットソース

香美町広報「ふるさと香美6月号」の裏表紙ランチボックスのコーナーに、分量や作り方が掲載されています。キャロットソースは、他の魚やとり肉のフライにかけてもおいしくいただけます。



熱中症予防

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。