

# 7月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
鯨川村学校 給食センター

## ● 楽しい夏休みを過ごすために…

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。毎日、元気にすごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。

### ● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



### ● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)  
ごはん、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
肉、魚、卵、大豆料理

**副菜** (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)  
野菜、いも、きのこ、海藻料理

#### 毎日とりましょう

牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

#### 食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



### ● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



### ● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



### ● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。



★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。

★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。

★後片付けも忘れずに!



# ● 食育ニュース

6月22日(水)は、鮫川小学校2年生で和食マナー給食、古殿中学校1年生で朝食についての食育講話を行いました。

日本の食事と言えば、「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はし使いが重視されています。はしの使い方がきちんとできると、見た目もかっこよく、食べ物もきれいに食べることができます。「はしぐらい…」と考えずに、間違った使い方や作法は、子どものうちにしっかり直しておきたいものです。

朝食をきちんと食べることで、体が目覚め、3つのスイッチが入ります。

- 脳にスイッチ：主食（ごはん・パン・めん）
- 体にスイッチ：主菜（肉・魚・卵・大豆製品を使った料理）
- おなかにスイッチ：副菜（野菜・きのこ・いも・海藻を使った料理）



## お知らせ

地場産物活用週間（6月13日～17日）における

地場産物の活用について

鮫川村学校給食センターでは、鮫川村の「手・まめ・かん」や「すまいる」、古殿町の「おふくろの駅」などにご協力いただき、地場産物の活用に努めています。

6月の地場産物活用週間の活用率・・・ 71%（福島県内産）

### ★登場した食材



<鮫川村産>米、豆腐、油揚げ、大豆、えごま、小松菜

<古殿町産>米、こんにゃく、玉ねぎ、じゃがいも、ミニトマト

<その他県内産>豚肉、納豆（白河市）、豆腐・油揚げ・生揚げ（棚倉町）  
 なら（石川町）、キャベツ（矢吹町）、絹さや・きゅうり（玉川村）  
 卵・アスパラガス（浅川町）、ほうれん草（会津）、ねぎ、もやし

1枚1枚よく  
見て



地場産物の活用は、調理員さんの理解や協力があるからこそ…。毎日丁寧に野菜を洗って、子供達のためにおいしく調理してくれています。これからも安心安全な給食をお届けします！