

7月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯉川村学校給食センター



あつ 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい 夏野菜をたくさん食べて
あつ 暑さに負けず元気にすごしましょう!

夏を元気に過ごすために…

- ①朝・昼・夕の3食を規則正しく！
まずは朝ごはんをしっかり食べよう
- ②早寝早起きをし、日中は体を動かそう！
夜ふかしや夜遅くに食べることは控える
- ③主食・主菜・副菜をそろえた食事を！
野菜不足にならないように
- ④冷たいもののとりすぎに注意！
食欲がなくなる原因にも
- ⑤こまめな水分補給を！
のどの渇きを感じる前に水分補給を

(給食紹介) 6月5日 歯と口の健康週間



具をのせて豚丼にする

6月14日 地場産物活用週間



料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦するよい機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？また、「給食レシピコンテスト」（今年のテーマは大豆です！）や「ふくしまっ子ごはんコンテスト」にもぜひチャレンジしてください。この夏、食の自立への第1歩を踏み出そう！

身じたくを整える

エプロンをつける

そでが長い場合はまくる

手はせっけんできれいに洗う

三角巾をつける

髪が長い人は結ぶ

つめは短く切る

はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

！ 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

お知らせ

地場産物活用週間（6月12日～16日）

活用率64%

（県の目標50%）

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・館」や「すまいる」、「たんぽぽの家」、古殿町の「おふくろの駅」などにご協力いただき、鮫川村や古殿町をはじめ、なるべく県産の食材を納入してもらおうようお願いしています。そして、その地場産物の野菜たちは、調理員さんや運転手（兼調理補助）さんが1枚1枚、一つひとつ丁寧に洗っています。生産者の方、納入業者の方、センター職員のみなさん、毎日ありがとうございます。

★地場産物活用週間に登場した食材

- <鮫川村>米、米粉、えごま、豆腐、油揚げ、小松菜
- <古殿町>米、米粉、こんにゃく、キャベツ、玉ねぎ
- <その他>豚肉・きくらげ・なめこ・もやし・ねぎ（福島県内産）
納豆（白河市）、鶏卵（浅川町）、きゅうり（玉川村）