

給食だより 7月号



～献立メモ～

- ・4日(月)は秦野産の夏野菜をたくさん使った「夏野菜のカレーライス」を提供予定です。
- ・7日(木)は七夕の行事食として「七夕汁」を提供予定です。汁には七夕の天の川に見立てた「そうめん」と、星をイメージした「オクラ」などが入ります。
- ・13日(水)は「ジャージャー麺」を提供予定です。「ジャージャー麺」は中華料理の一つで、豚のひき肉やにんじん、たけのこなどを細かく切って炒めた肉味噌のあんを麺にかけて食べます。給食ではソフト麺を平皿にのせ、肉味噌のあんをかけて食べてください。

7月4日(月)

秦野産の食材を多く使用する「ふるさと秦野食育DAY」。4日に使用する秦野産の野菜を紹介します☆

ふるさと秦野食育DAY

★夏野菜のカレーライス★

・なす、じゃがいも、にんじん、トマト、にんにく

★とうもろこし★

・とうもろこし

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



★お知らせ★

～給食費について～
7月分の引き落としは、**27日(水)**です。
※前日までに残高の確認をお願いします。

★中学校給食「自慢の献立コンテスト」開催!★

中学校給食をよりおいしく、楽しくするために市内中学校に在籍する生徒とその保護者、市内で営む生産者・商業者から献立を募集します!採用された献立は、令和5年1月から順次献立に取り入れていく予定です。みなさんの「自慢の献立」をぜひ教えてください!ご応募お待ちしております♪

★応募締切 7月29日(金)まで

★応募方法 料理カードに献立を記入し、各中学校に設置したポストへ投函、又はメールで応募。

(学校教育課: g-kyouiku@city.hadano.kanagawa.jp)

※料理カードは各校に予備を配付しています。市ホームページにも掲載しています。

※市ホームページ (<https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1655878445801/index.html>)



夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。規則正しい生活を送るにはしっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう



早寝や早起きをしよう



冷たいものとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクなどを飲んで、熱中症を予防しましょう。

