

給食だより

一関市
真滝学校給食センター
2019.7.11 (木)



小学校でも中学校でもプールの授業が始まり、気温が高い日は気持ちよく泳いでいることと思います。

プールで泳いだあとは、疲れを感じるがあると思いますが、水泳はかなりのエネルギーを消費します。プールがある日の朝ごはんは特にもしっかり食べるようにしましょう。

【七タデザートについてのお詫び】

一部（7/5の一関小学校と南小学校の分）の七タデザート（冷凍品）について、給食センターの冷凍庫で保管していた際に、冷凍庫内でデザートの山が崩れ、冷凍庫の扉が半開き状態となって、その冷凍庫内のデザートが完全に解凍状態となったため、衛生上給食に提供することが出来なくなりました。

急きよ、（一関小学校と南小学校の分は）別のデザートを手配し、提供させていただきました。対策として、デザート等を大量に詰めた冷凍庫の扉は（なだれ等で開くことのないように）「布テープで扉を押さえること」としました。

一部のデザートが提供出来ない（変更になる）状況となってしまい、大変申し訳ありませんでした。今後、このようなことがないように気をつけてまいります。

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べる

夏の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



かたよった食事



朝ごはん抜き



熱中症にご注意ください!

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や汗、吐く息などから出て行きます。

予防のポイント



帽子や日傘を扱う



涼しい服装をこまめに水分

夏休みの生活

早寝・早起きを心がけ、朝食はしっかり食べる



食事のお手伝いや料理に挑戦!



夏野菜で、夏バテ予防!

夏野菜の多くは水分をたっぷり含んでいて、体を冷やす効果があります。夏バテ予防にピッタリです。旬の時期にたくさんいただきます。



夏休み 一緒につくってみませんか

7/10 (水) の給食から 「ピーマンの肉詰め」

- ピーマン ①ピーマンはタテ半分に切りタネを取る。
- 豚挽き肉 ②玉ねぎは、みじん切りにする。
- 玉ねぎ ③豚挽き肉とみじん切りにした玉ねぎ、パン粉、卵、調味料を混ぜて、半分に切ったピーマンに詰める。
- パン粉 ④ ③をオーブンで蒸し焼きする。
- 卵
- コンソメ
- ナツメグ粉 ※旬の美味しいピーマンをたくさん食べましょう。
- 塩・こしょう

今月のクイズ

今月の給食についてのクイズです。

- 7月5日の七タ汁に入っていた一関の特産物は次のどれでしょうか? A.油ふ B.油あげ C.厚揚げ
- 7月10日の主菜（野菜の肉詰め）に使われていた一関でたくさん収穫されている野菜は何でしょうか? A.じゃがいも B.ピーマン C.玉ねぎ
- 一関産のなす、玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマンを使った「7月16日の副菜の料理名」はどれでしょうか? A.五目きんぴら B.ナムル C.ラタトゥイユ

【答え】

- A. 油ふ
- B. ピーマン
- C. ラタトゥイユ