






きゅうしょく 給食だより

令和4年度 7月号
はりまちょうがっこうきゅうしょくかい
播磨町学校給食会

もうすぐでみなさんが楽しみにしている夏休みです。夏ばてをしてしまったりは、楽しい夏休みを過ごすことができません。暑さに負けず元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏を元気に過ごすための夏ばて対策

<p>こまめに水分補給を!</p> 	<p>バランスのよい食事!</p> 	<p>冷たいものとりすぎに注意!</p> 
<p>普段の水分補給は水かお茶を飲みましょう。また、のどがかわく前に少しずつ飲みましょう。</p>	<p>食べやすいめん類ばかり食べていると栄養が偏ります。主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。</p>	<p>冷たいものばかり食べていると、お腹が冷えてしまいます。冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。</p>
<p>しっかり睡眠!</p> 	<p>軽い運動や入浴で汗をかこう!</p> 	
<p>睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで、十分に睡眠をとりましょう。</p>	<p>体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかきましょ。</p>	

とうもろこしの皮むき ~食育の取り組み~

今回は、1年生がとうもろこしの皮むきを行いました。おいたその日の給食に“ゆでとうもろこし”を提供しました。みんな一生懸命におくことができました。



じばさんぶつ しょうかい 地場産物の紹介 ~藤田さん~

はりまちょうひがしのぞえ 播磨町東野添でなすを作っている藤田さんにインタビューをしました。

Q. 何種類のなすを作っていますか?

A. 長なす、黒福、紫宝の3種類



Q. 1本の苗から何個のなすがとれますか?

A. 100個



収穫するなすの中で大きななすの重さは、紫宝は1kg、長なすは200g

Q. おすすめの食べ方は?

A. 焼きなす、なすの輪切りステーキ

なすは、紫色の花が咲きます。

なすを作っている藤田さん



給食で使うねぎを作っている吉田さん



240本の苗が植えてあります。

この畑では、なす以外にもミニトマトやさつまいも、ねぎ、甘長とうがらしを作っていました。

だい かい はりまちょうがっこうきゅうしょくかい し 第33回 播磨町学校給食展のお知らせ

期間 7月22日(金)16時 ~ 7月29日(金)16時

場所 播磨町中央公民館ロビー

内容 パネル展示

イベント 7月29日(金)10時~14時30分

内容 豆つかみ体験、スタンプラリーなど(参加賞あり)

各学校の食育の取り組みの様子などをパネル展示します。ぜひ、ご覧ください。

きなこパンの配布があります♪
(午前11時、午後1時 各先着100個)
※きなこパンはお家で食べてください。