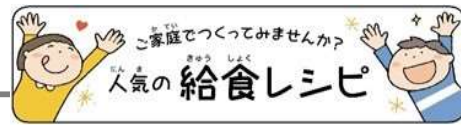


生活リズムを整えるために.....



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



人気 給食レシピ

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉.....1枚
- おろししょうが...小さじ1/3
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1/2
- 塩.....ひとつまみ

ポイント

オーブンではなく、フライパンで焼いてもおいしく作れます。

【作り方】

- 鶏もも肉は4等分に切る。
- ポリ袋に鶏もも肉と調味料を入れて揉みこむ。
- 冷蔵庫で30分以上置く。
- オーブンの天板にクッキングシートをして、皮目を上にして並べる。
- 200℃で10分ほど焼く。

夏の食生活では、食事や水分の取り方で気をつけたい点があります。

右と左の2枚の絵、よく見ると少しちがっています。右の絵でちがっているところを見つけてみましょう。

(答えは裏面にあります。)

左



右



日	曜	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	きいろの食品 おもにエネルギーになる	あかの食品 おもにからだをつくる	みどりの食品 おもにからだの調子をととのえる	1人分 (kcal)	備考
22	金	細うどん スープ ほうれん草ぎょうざ バンサンスー スクールヨーグルト	ほそうどん さとう ごまあぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 とりにく なんと あぶらあげ ぶたにく くらげ ヨーグルト	しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう しょうが きゅうり もやし にんじん	— 679	
25	月	ごはん 夏野菜みそスープ ビビンバ丼 スイカ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ベーコン みそ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ なす とうもろこし えだまめ にんにく しょうが ぜんまい もやし にんじん こまつな スイカ	603 776	
26	火	ごはん 春雨スープ めだまや 目玉焼き ガパオライスの具	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう	牛乳 ほたて とりだんご たまご とりにく こうや豆腐	チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく たまねぎ カレーピーマン	570 729	ちよこっとう食育タイム (第一中) スプーン
27	水	【夏バテ予防献立】 ごはん なすのみそ汁 ハンバーグトマトソース ゴーヤチャンプルー	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 あつあげ みそ とりにく ぶたにく たまご かつおぶし こうや豆腐	なす えのきたけ ねぎ たまねぎ トマト キャベツ ゴーヤ にんじん たけのこ	677 879	ちよこっとう食育タイム (第四中)
28	木	【カミカミ献立】 ゆかりごはん ねぎワンタン いかメンチカツ 中華きゅうり	ごはん ワンタン ごまあぶら パンこ あぶら さとう ごま	牛乳 ベーコン たら いか とりにく	しそ しいたけ チンゲンサイ ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん	587 725	ちよこっとう食育タイム (第二中)
29	金	【天童南部小お好み献立】 「マッチョ定食 夏に負けるな献立」 ごはん 夏野菜カレー 鶏のからあげ メンマ炒め	ごはん あぶら カレールー でんぷん ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ おくら なす トマト とうもろこし しょうが メンマ にんじん こんにゃく カレーピーマン	732 915	スプーン

☆ 感想紹介コーナー ☆ その1

天童南部小PTA母親委員会主催 給食センター見学・試食会 6/13(金)

作っている過程、様子が見れてとても貴重な経験でした。給食のありがたみを知り、子どもたちと共有したいです。

実際に配膳などもできて、子どもたちの様子を想像しながら試食できて良かったです。

大釜で混ぜている様子は圧巻でした。

ボリュームもあり、彩りもきれいで、そしておいしかったです。子どもたちも食べやすい味付けで良かったです。



【6.13 給食試食会当日の献立】

完全防備で、きっと汗だくになりながら作ってくださっているんだろうなと思い、感謝です。

すごく勉強になりました。子どもにも写真を見せながら感謝して食べるんだよ！と伝えたいです。

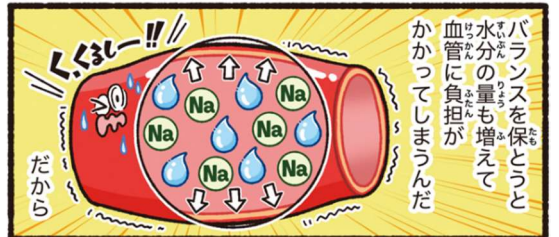
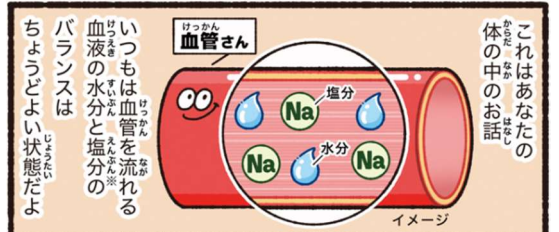
6年間、学校で給食をいただきましたが、毎回とてもおいしく、作業の工程や説明を伺って納得いたしました。こんなに丁寧に作っていただき、感動して目頭が熱くなりました。

調理師さん方のこまやかな配慮と大変なエネルギーにより、毎日安全に給食が食べられることに感謝の気持ちがわき感動しました。

正直、特別メニューの日が良かったな…と思っていましたが、とてもおいしくて、毎日食べている子どもたちがうらやましくなりました。

見学させていただき、細やかな作業と力作、大変感謝しかありません。みそ汁をダシから取っていることに驚きです。

とりすぎると…



※塩分…ナトリウムのことを表しています

塩分のとりすぎに気をつけて、体を大切にしましょう。

☆ 感想紹介コーナー ☆ その2

「夏至献立」 6/20(金)

*タコ de たこ焼きは食感が良く、「たこ焼きの形ではないのに、たこ焼きの味がする」と見た目も楽しく食べられました。積極的にかわりをしていました。(第二中)

*特に人気だったのがタコ de たこ焼きでした。本当のたこ焼きみたいでおいしかったです。(長岡小)



【6.20 夏至献立】

こたえ



- ① コップではなくて、ペットボトルで飲んでいるよ。飲み過ぎにつながるし、もし飲んでいるものが甘いジュースだったら、糖分のとりすぎになるよ。
- ② コップに分けてはいるけど、麦茶ではなくてどうやら甘いジュースみたいだね。甘いジュースや炭酸飲料では体への水分補給になりにくいんだよ。
- ③ おいしそうなおそうめん。でも…、おかずがない! 肉や魚、卵、大豆、野菜などのおかず(主菜、副菜)も食べないと、夏ばてしやすくなるよ。
- ④ スポーツのときの水分補給はとくに大切だ。でもジャグやスポーツボトルの置き場所には気をつけよう。直射日光が当たるところや高温になる場所は避け、木陰など涼しい場所に置こうね。水温は5～15℃が適温といわれているよ。クーラーボックスなども上手に使って保管しようね。

学校給食無償化事業について

令和6年度から中学生学校給食無償化事業を進めてまいりましたが、令和7年度からは、小中学生を対象に学校給食無償化事業を実施しています。

子育て世帯の負担軽減を図るため、天童市内の小・中学校に在籍する児童生徒の学校給食費を市が負担し、無償化を実現しています。