



7月 給食たより

令和3年度7月
 邑楽町立学校給食センター

ひごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。
 マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。
 周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。



水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
---	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

7/7 七夕

おうらまち 邑楽町では、7月7日に七夕献立が出ます!

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。
 日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

食育指導について

町内の小学校で栄養教諭による食育指導が行われました。
 1年生では「食事のマナーについて」
 3年生では「バランスよく食べよう」についてです。
 7月は中学1年生を対象に「飲み物と糖分について」の指導を行います。



【3年生】



【1年生】