

# 7月給食だより



令和6年度7月  
邑楽町立学校給食センター

こんげつ きゅうしよくくひょう  
今月の給食目標

あつ 暑さに負けない

からだ 体をつくろう！



ひ 日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気をつけなくてはならないのが「熱中症」です。

熱中症を予防するために、生活リズムを整え、こまめな「水分補給」を心がけましょう。



えい よ  
栄養

かんが しょうじ えら かた  
バランス

を考えた食事の選び方とは？

## ● 選び方の基本

しゅしよく しゅさい ふくさい するもの ふく  
主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を  
中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を  
中心としたおかずや汁物

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ  
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

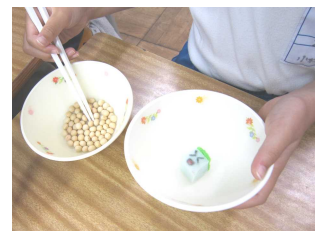
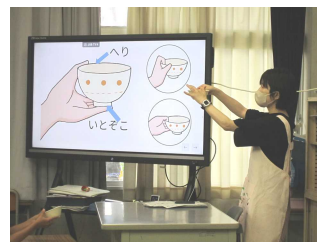
♪夏休みは、「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を意識して取り入れるようにしましょう！

## 6月の食育



「食事のマナー」についての授業を町内の  
小学2年生に実施しました。

① 姿勢②食器の持ち方③箸の持ち方  
を実践しながら学習しました。  
今後も継続して取り組んでいきます。



保健センターの管理栄養士さんと  
タッグを組んでの食育



## お知らせ



学校給食センターでは、小学校6年生を対象に、朝ごはんのレシピを募集します。優秀作品は、給食センターのHPに掲載します。詳しくは、後日配布予定の通知を見てね！お楽しみに！

7月から、「世界の料理」が始まります！  
第1回目は、7月12日「フランス」です。  
7月24日から始まるオリンピック開催の都市からスタートです。9月は、スウェーデンです。

