



宇土

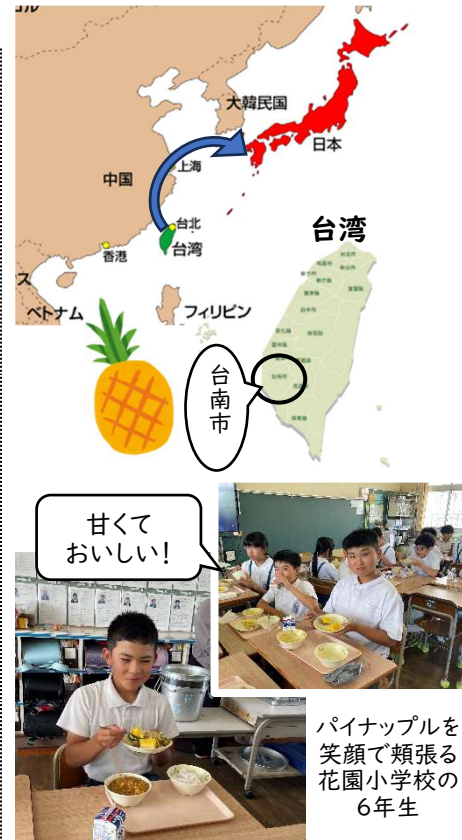
ぱくぱく通信

給食センター
作成者：山田

台南市のパイナップルが

給食に登場！

宇土市は、令和七年三月十三日から台湾の台南市と友好交流協定を結んでおり、観光、経済、文化、教育など、幅広い分野で交流を深めています。その台南市から、宇土市の子どもたちに特産品のパイナップルを食べてほしいと寄贈があり、今回の給食提供につながりました。甘いパイナップルに、子どもたちもとても喜んでいました。今回の給食提供に関わってくださった多くの方々に感謝したいですね。



夏を元気にすごすための

夏バテ対策

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。近年、猛暑日が増えています。夏バテせずに、暑い夏を元気にすごすためにも、生活習慣・食習慣を見直してみしましょう。



こまめに水分補給をしよう



喉がかわく前に少しずつこまめに飲むことがポイントです。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

温かい食べ物を食べよう



冷たいものばかりではなく、温かいものも食べましょう。

しっかり睡眠をとろう



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な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



Let's Cook!

給食レシピ

7月の給食メニュー

大豆とひじきのカレー風味サラダ

<作り方>

- ① ちくわは 4mm 程度の半月切りにする。
- ② きゅうりは 3mm 程度の輪切りし、塩もみ(分量外)して水分をしぼっておく。にんじんは千切りしてさっとゆで、ざるに広げて冷ます。もやしは水洗いし、さっとゆでて水気をきり、冷ましておく。
- ③ フライパンに油をひいてひじきを炒め、調味料【ア】で下味をつけて冷ましておく。
- ④ コーンは汁気をきっておく。水煮大豆はさっとゆでて冷ましておく。
- ⑤ 調味料【イ】を合わせて、食べる直前に食材と和えて出来上がり。

<材料> 4人分

ちくわ	30g(1/3 本)
ひじき	5g
三温糖	5g(小 1・1/2 強)
こいくちしょうゆ	6g(小 1)
本みりん	2g(小 1/3)
酒	2g(小 1/3)
調味料【ア】 調合油	適量
水煮大豆缶	80g(2/3 缶)
もやし	100g(1/2 袋)
にんじん	40g(中 1/4 本)
きゅうり	50g(中 1/2 本)
ホールコーン缶	40g(1/3 缶)
調味料【イ】 カレー粉	4g(小 2)
マヨネーズ	36g(大 3)

※大・・・大さじ、小・・・小さじ

食育月間の取組紹介

六月は食育月間でした。給食センターでは、テーマに沿って特別なメニューを実施しました。給食を通して、いろいろな食べ物や料理のことを知り、「心身の成長」や「健康」と食事の関わりについて、考える機会にしてほしいと思っています。ご家庭でも「食」を話題にしてみてください。

また、七月から、食に関する指導で学校の授業に参画し、各学校の実態に合わせて、授業などを行う予定です。

関西万博開催メニュー：近畿地方



セレクトデザート

自分の体や健康のこと、好みなどを考えて選びました。



ふるさとくまさんデー：八代

八代産はちねトマトのピューレを20%使ったパンを給食に出しました。



給食人気のメニュー

給食で人気のメニューといえばカレーです！毎月、使う食材を変えながら作っています。

うどんうまかデー：なす、きゅうり

なす入りマーボーと海藻サラダを作りました！

