



平成25年度

7月 給食だより

平成25年7月号
深谷市立豊里中学校

暑い日が続き、いよいよ夏本番ですね。急激な暑さへの変化が、からだにこたえる季節です。夏バテしないように毎日の生活に気をつけましょう。

夏を元気に過ごそう！

朝ご飯は1日の活動のもとになります。朝ご飯を食べたといっても、ご飯とふりかけだけ…やパンとジュースだけ…ではきちんと食べたとはいえません。主食・主菜・副菜・汁物きちんと食べましょう。

朝ご飯を しっかり食べよう！



色の濃い野菜 を食べましょう。



色の濃い野菜は夏が旬なものが多いです。ビタミンやミネラルを多くもっています。油とも相性がいいので油炒めなどにして食べてみましょう。

夏はさっぱりした「そうめん」や「そば」だけで食事をすませてしまいがちです。タンパク質の源となるおかずや野菜料理も忘れずにとりましょう。

肉・魚・たまご・大豆製品 などのタンパク質をしっかりとりよう！



ジュースなどの清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりします。牛乳は給食がなくても、毎日1本は飲むようにしましょう。



のどが渇いたら、 麦茶や牛乳を飲もう！

知っていますか？「健康表示」

表示	食品100g（飲料100ml）当たりの含有量
ノンカロリー・カロリーゼロ	熱量 5kcal未満



カロリー控えめ・低カロリー —	飲料は 20kcal 以下
無糖・シュガーレス	糖類 0.5g未滿

気温も高くなるこの季節は、清涼飲料水を飲む機会が多くなります。「砂糖不使用」「糖質オフ」「ノンカロリー」など、カロリーがないと思っていたものにも実は糖質が入っていたりします。食品表示の勘違いもありません。

七夕給食



セタスープは七夕の夜空をイメージしたスープです。

セタスープ

いんげん…笹の葉
人参・大根…願い事を書く、短冊
そうめん…夜空に浮かぶ、天の川
オクラ・星麩 …夜空に輝く、お星様



給食試食会



7月8日(月)保護者の皆様を対象に給食試食会が開催されました。七夕給食でした。保護者の皆様に生徒と同じように配膳して給食を試食していただきました。次回、第2回の給食試食会は10月に予定しています。

**感想をいただき、
ありがとうございます。**

とてもおいしくいただきました。ご飯、たっぷりのそうめん、じゃが芋と南瓜のフライと、糖質が多かったように感じます。魚のフライなどでできればたんぱく質がよかったのかな、と思いました。また、わかめご飯にわかめの入った和え物、とわかめが重なったので、他の食材でもよかったかも・・・。

子どもも毎日給食の献立を見て楽しみにしています。これからもバランスのとれた給食を提供していただけたら、と思います。

ミックスフライのかぼちゃがすごくおいしかったです。家ではしない星型の人参にワクワクしました。家庭でできそうなレシピがあって嬉しいです。

とてもおいしくいただきました。量もとても多くて、栄養満点でおいしく、子ども達は幸せだと思います。コロッケもサクサクしていました。セタスープもあつあつでおいしかったです。

野菜も沢山入っていて、今回は七夕と言うことで星型の揚げ物など、見た目楽しくて大変良かったです。私たちが子どもの頃のメニューと全然違いました。ごちそうさまでした。

食器や材料を3回洗いしたり、衛生面もとても気をつけていただいているようで、子ども達も毎日安心しておいしい給食が食べられることに感謝しております。

食事の時間が少しでも長くとれるといいと思います。時間が足りなくて食べられなかったとよく言っています。

大変おいしくいただきました。とてもかわいらしく、見た目でも楽しめるよう工夫されていて良かったです。