

給食だより 7月号

熊谷市立熊谷学校給食センター



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



今月の新献立の紹介 給食センター初の
手作り「きなこカップケーキ」です。

A コース 7/14(金)・B コース 7/18(火)・中コース 7/13(木)

給食センターでは毎日小・中学校合わせて30校分の12,000人分の給食を作っています。そのため手作り調理するのは極めて難しいことですが、他の献立などの調整をしながら、新しい挑戦をしてみました。

生地濃度、膨らみ方、角食缶に人数分入るかなど、何回もの試作をへてみなさんの給食となりました。



埼玉県知事選挙が行われます。
投票日は、8月6日(日)です。