

ていないため、熱中症や食欲不振といった夏バテになりがちです。夏バテを防ぐために、 こまめな水分補給としっかりとした食事を心がけるようにしましょう。

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、流が 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 がある時と間じように草寝・草起きを心がけ、食事をしっかり食べて、荒 気いっぱいの楽しい黄色を過ごしてほしいと思います。



でる ゆう しょく き そくただ **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 ^た 食べるなどの工夫を。

はやね はやお 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに ^た食べることは控えましょう。

しょく じ こころ 主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物 ぶたにく げんまい はいがまい だいす やさい くだもの るい **豚肉、玄米・胚芽米、大豆など 野菜、果物、いも類など**

★夏野菜など、「旬の食材を取り入れましょう。

まめな水分補給を心がける



★笄をたくさんかいたとき には、塩分も一緒にとり ましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを遠したり、 ※がなくなったりする 原気になります。

城をたべよう

ピーマンは、夏に旬を迎える野菜です。ピーマンはトウガラシを品種改良して辛みをなくしたもので、 ҕゅうなんべい げんきん 中南米が原産です。日本にピーマンが入ってきたのは、明治時代からといわれていますが、実際によく Eガ 苦みをおさえられるように品種改良されているので、食べやすくなっています。 ビタミンCや

戦してみませんか

なつやす 夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食 事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 給 食の人気メニューである、「ツナご はんの具」は簡単に料理できます。ぜひつくってみてください!



ツナごはんの具のつくり方(4人前)

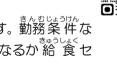
①にんじんは、細い干切りにする。 【材料】 ②鍋ににんじんと水を入れ、中火 でにんじんに半分火が通るくら にんじん……152g いまで煮る。 さとう…… 15g ③ツナ缶の油を軽く切り、②に しょうゆ…… 15g みりん..... 4③ に 調味料 を入れ、 中火で 煮る。 8g ⑤煮汁が少し残るくらいまで 煮詰めたら出来上がり



~ 豁食センターからのお知らせ ~



高萩市のホームページでは、「今日の給食」を給食のある日は 毎日投稿しています。ぜひ、ご覧ください。



また、給食センターでは調理員を募集しています。勤務条件な どの詳細については、高萩市ホームページをご覧になるか給食セ ンター (TEL0293-23-7412) までお聞い合わせください。

《7月分給食使用予定食材産地》

食材	産地	食材	産地	食材	産地
キャベツ・きゅうり チンゲンサイ・なす にんじん・長ねぎ	茨城県	玉ねぎ・ピーマン じゃがいも	高萩市	あじ	タイ ベトナム
		だいこん	青森県	カマス	ニュージーランド
もやし		白菜・えのきたけ	長野県	ぶた肉	茨城県
		ゴーヤ	栃木県	とり肉	国内

お知らせ

≪6 月分食材放射性物質検査結果≫

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食1食分の放射性物質検査を実施しています。 検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧く ださい。