

給食だより 7月号

坂町立給食センター

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

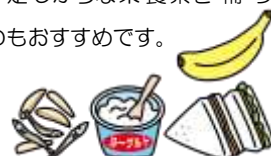
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



令和7年度「ひろしま給食」100万食メニュー募集



応募期間 令和7年7月1日(火)～8月31日(日)
テーマ 世界の料理に挑戦!!～地元食材の魅力再発見

広島県教育委員会では、今年度も、ひろしま給食推進プロジェクトを実施します。「世界の料理に挑戦!!～地元食材の魅力再発見」をテーマとしてプロジェクトを展開し、「ひろしま給食」100万食メニューを広く募集します。

応募部門は、「主食部門」「主菜・副菜・汁物部門」「おやつ部門」「特別部門」の4部門です。「特別部門」はひろしまパスタ(広島県産食材及びトマトを使用し

た赤いパスタ)となっています。ご家庭で、お子様と一緒に料理やお食事をされる中で、お子様の未来のこと、世界の料理のこと、地元食材のこと、「ひろしま給食」のことなどを考えたり話し

合ったりしていただければと思います。

「ひろしま給食」100万食メニュー募集

応募期間 令和7年7月1日(火)～8月31日(日)

テーマ 世界の料理に挑戦!!～地元食材の魅力再発見

募集部門

- 主食部門
- 主菜・副菜・汁物部門
- おやつ部門
- 特別部門

応募の詳細は、下記ホームページより募集要項等をチェック!
(6月中旬頃公開予定)
«ひろしま給食推進プロジェクトホームページ»
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/juten-kyuusyokusuisin.html>

選ばれたメニューには、表彰状・副賞を贈呈!
※応募先: 広島県教育委員会事務局豊かな心と身体育成課健康教育係 TEL:082-513-5036

主催 広島県教育委員会
協賛 公益財団法人広島県学校給食会 一般社団法人広島県福祉科部会
広島県PTA連合会 アヲハタ株式会社
株式会社アングルセン・パン生活文化研究所 カゴメ株式会社
オタワグノース株式会社 カゴメ株式会社
カルビー株式会社 3A食糧ひろしま
3A広島中央会 株式会社ニシムツ
広島県農業協同組合連合会 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
協賛 県立広島大学 地域創生学部 地域創生学科 山崎 雅子 敬禮

■ 応募の詳細は、下記ホームページより募集要項等をチェック!
(6月中旬頃公開予定)

«ひろしま給食推進プロジェクトホームページ»

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/juten-kyuusyokusuisin.html>

■ 選ばれたメニューには、表彰状・副賞を贈呈!

お問合せ先: 広島県教育委員会事務局豊かな心と身体育成課健康教育係 TEL:082-513-5036



七夏の行事食—そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、びったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

