



こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和4年(2022年)7・8月号

梅雨が明けるとだんだんと気温が上がり、いよいよ本格的な夏が始まります。この時季に気をつけたい夏ばてや熱中症を防ぐには、規則正しい食生活が重要です。栄養バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏の食生活 気をつけたい ポイント

な んでも食べて丈夫な体をつくろう

つ め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)をしっかり食べよう

夏野菜はビタミンやミネラルが豊富!

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み んなで食事をする機会をつくろう

●食欲がわくような工夫をしよう

食欲を増すために、香味野菜や酸味を加えて、味のアクセントにしましょう。



1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事の中に取り入れましょう!

●夏の疲れをとる食材を組み合わせよう

体力の回復を助けるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1を含む食べものを意識して食事に取り入れましょう。



7月5日(火) トライアスロン献立



米子市は、日本トライアスロン発祥の地です。そこで、トライアスリート(鉄人)のように、夏の暑い中でも過酷なレースに負けないような強い体をつくってほしいと願い、鉄分やビタミンが多い食べ物がたっぷり入った**鉄人ドライカレー**を提供します。

7月7日は 七夕です

七夕には、笹竹を立て、短冊に願いごとを書いて飾りつけたり、そうめんを食べたりする風習があります。
★給食では7日に七夕献立を計画しています。

こめっこ献立大募集!

～ふるさとの食べ物を使った料理～

- 応募資格 小学4年生から中学3年生
(個人でもグループでもOK!)
- 募集料理 米子市または鳥取県の食べ物を使った料理
- 応募方法 **各校に配布してある応募用紙に記入して学校へ提出**
- 応募〆切 令和4年9月2日(金)



ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧いただけます。

採用された料理は、全国学校給食週間のある1月の給食を中心に登場する予定です。応募者全員に**参加賞**、採用者には**こめ太・こめ子のイラスト付きプレゼント**、さらに**市長賞・教育長賞**も用意しています! たくさんのご応募をお待ちしています!