



# こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和2年(2020年)7・8月号

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時季は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

## しっかり食べて夏ばて予防!

**バランスよく食べよう** 1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。



きそく正しく食べよう!!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

### 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。

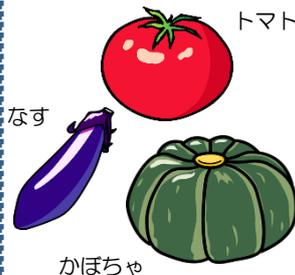


### 夏の疲れをとる食材を組み合わせよう

体力の回復を助けるビタミンB群を豊富に含みます。



### 夏野菜を食べよう



太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富。特に色の濃い緑黄色野菜をたくさん食べましょう。

### 水分補給をしよう



汗をかくことで熱を逃がして調節します。のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。水分は少しずつこまめにとりましょう。



冷たいもののとり過ぎは、胃腸が冷えて弱り、食欲不振の原因になります。



冷たいものはほどほどに!

### 7月7日は七夕

学校給食では7月7日に七夕献立を計画しています。

- ★<sup>ほしぞらまい</sup>星空舞ごはん※
- ★牛乳
- ★お星さまハンバーグ
- ★星空サラダ
- ★星の米粉マカロニスープ
- ★七夕ゼリー

※<sup>ほしぞらまい</sup>星空舞は、夜空を見上げれば星に手が届きそうな「星取県」の澄み切った空気と豊かな自然から生まれた星のように輝くお米です。



### 鉄人のような体をつくろう

今年新型コロナウイルス感染症予防のために皆生トリアスロンは中止となりましたが、米子市の給食では、過酷なトリアスロンに挑戦する鉄人のように強くたくましくなって欲しいと願いを込めて、7月13日に鉄人ドライカレーを計画しています。

### 令和2年度夏休み料理教室の中止について

例年7月下旬頃に、米子市立第二学校給食センターで小中学生と保護者を対象に開催しています夏休み料理教室は、新型コロナウイルス感染症対策のため中止とさせていただきます。



### 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でご覧になれます。

