

Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Value. Includes special days like '半夏生献立', '七夕献立', '沖縄料理', '海の日献立', and '海の日'.

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎6月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

- List of ingredients and their origins: 米・千葉県, 牛乳・千葉県, 豚肉・千葉県, etc.

給食前は、しっかり手洗い



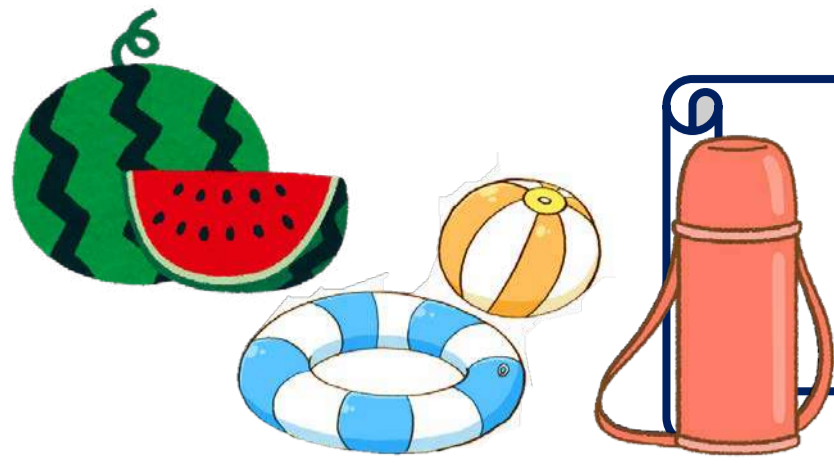
★★★1学期給食最終日の7月18日は、セレクト給食です★★★
ガトーショコラか豆乳プリンタルト、どちらを選びましたか？
当日、名簿と一緒に配るので、自分が選んだ方を取ってください。
(※友達との交換は禁止です。ルールを守り、楽しい給食時間にしましょう。)

Table comparing nutritional standards (基準値) and July average values (7月平均値) for Energy, Protein, Fat, and Salt.

2学期の給食は、9月4日からスタートです！
7月の最終週の給食当番さんは、エプロンと三角巾を洗濯して、忘れずに持って来てください。
ご協力、よろしくお願いします。

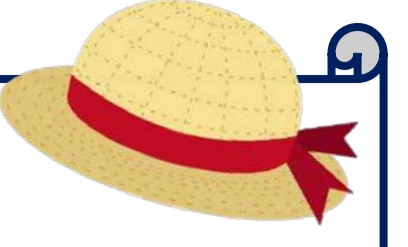


給食だより 7月号



今月の目標

「水分をしっかり摂り、暑さに負けない体を作ろう」



もうすぐ、夏休みですね！

1カ月以上あるので、普段なかなかできないことにチャレンジしてみたいか？

料理を試してみたり、ちょっと凝ったデザート作りも楽しく、おうちの人にも喜ばれると思いますよ★

また、夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。

特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。

1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、

休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

また、外に出る際は帽子や日傘、水筒を持って熱中症にならないように気をつけましょう。

熱中症に

ならないために…



こまめに水分補給を



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう！

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

避けてほしい7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

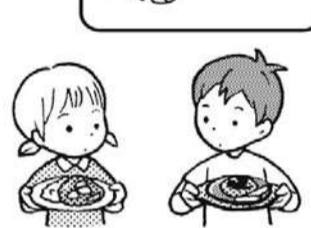
孤食

ひとりで食べる



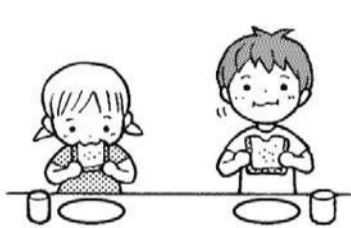
個食

それぞれ違うものを食べる



子食

子どもだけで食べる



固食

同じものばかり食べる



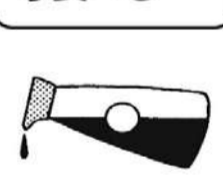
小食

必要以上に食事の量を減らす



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



粉食

小麦粉で作られたものばかり食べる



©少年写真新聞社2022

『こ食』は肥満や生活習慣病であったり、好き嫌いを増やす原因につながります。

食卓は家族のコミュニケーションの場としてもとても大切です。

ぜひ、家族そろって食べる「共食（きょうしょく）」の場を多く作ってほしいです。

保護者の皆様もお忙しい中ですが、お子様の食生活に目を向けていただき、心と体の健康を守っていただければ幸いです。



夏のお弁当の注意点！

- 材料は加熱する
- 酸味（酢・梅干し）を利用する
- 野菜は水分をひぼる
- 冷ましてから詰める
- 保管する温度、湿度をチェック（保冷剤を利用、風通しの良い所を）



千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

- 日時 令和5年 8月3日（木）
受付：13時00分 研究発表会：13時15分から16時45分
 - 場所 市川教育会館 多目的ホール
 - 内容
 - ・各班経過報告
 - ・研究発表 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子
「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見学し、情報提供を行う～」
 - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子
 - ・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」
講師 近藤醸造株式会社（キッコーゴ）代表取締役 近藤 寛氏
 - ・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」
講師 日清オイリオグループ株式会社
東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏
- 申し込み 参加希望の方は各学校教頭までご連絡下さい。（〆切：7月20日（木））

部活動の大会や友達との外出などで、お弁当を持っていくこともあるかと思いますが、夏のお弁当は注意が必要です！！安心・安全に食べるためのポイント抑えて、食中毒を防ぎましょう。



楽しい夏休みを！

新学期に元気な姿で会いましょう(^ ▽ ^) /

