



暑い夏がやってきました。1日3食きちんと食べて、水分をしっかりととり、体調管理をして暑い季節を乗り切りましょう。

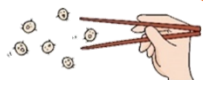
7月の給食目標 正しい食事の仕方を身につけましょう



食事には、体に必要な栄養をとるためだけではなく、ほかの人と一緒に食べて、つながりを深めたり、心を和ませたりする効果があります。正しい食事の仕方を身につけ、食事のマナーを守ることは、一緒に食べる人が気持ちよく食べるために大切です。子どもの頃の食習慣は、大人になってから変えることは難しいと言われています。中学生の今、正しいマナーを身につけましょう。



身につけよう！食事のマナー



おわんの持ち方



おはしの持ち方・使い方

こんなおわんの持ち方してない？



↑ これはよくない持ち方です

こんなおはしの使い方してない？



↑ これはよくない使い方です



7月の献立テーマ

夏いっぱいメニュー



今月の給食には、夏野菜など夏が旬の食べ物や、夏らしい献立がたくさん登場します。

夏野菜 … 暑い季節に必要な水分をはじめ、ビタミン、食物せんいが多く含まれています。



七夕メニュー … 天の川や星をイメージしたそう



めんやオクラを使ったすまし汁と夜空をイメージしたゼリーです。



みえ地物一番給食の日



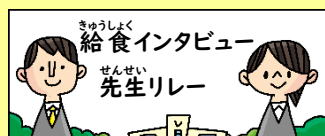
「みえ地物一番給食の日」には、特に三重県産の食べ物を多く取り入れています。今月はA班10日(木)、B班11日(金)です。

三重県産の食べ物は、米と牛乳の他に下記の通りです。

・三重豚丼 … 豚肉

・こんぶあえ … もやし

・けんちん汁 … じゃがいも、油あげ、豆腐、小松菜



今月は西陵中学校
山腰教頭先生に聞きました

Q 印象に残っている給食は？ A パンの日のあげパン。炭水化物づくして驚きました。
Q 好き嫌いがある人にメッセージを！ A 苦手があるのは仕方ないけど、逃げずに食べることで、心も体も強くなる！
Q 中学校給食への感想を！ A 調味料が好きなので、マヨネーズがもっと欲しいなあ、しょうゆを少しかけたいな、と思うことがありますが、この年齢になっても給食が大好きで、毎日が楽しみです。

同じ意見のみなさんへ…

あげパンや麺類の白のパンや米飯は減量して、栄養バランスのよい炭水化物量になっているので、安心して食べてください！

栄養教諭より