

すくろらんち 7月号

精華町学校給食委員会

7月の食育目標

『おやつについて考えよう』

おやつってどんなもの？

おやつを食べると気分転換や楽しい時間を過ごすことができますが、成長期みなさんにとって1日3回の食事ととることができない栄養を補う役割もあります。おかしだけでなく、果物やヨーグルトなども組み合わせるといいですね。



おやつの上手な食べ方～4か条～



① 時間を決めて食べよう。

(ただただ食べると虫菌になりやすくなるよ)



② 量を決めて食べよう。

(袋のままではなく、お皿に取り分けよう。)



③ 果物や乳製品もおやつです。

(ビタミンやカルシウムが補えるよ。)



④ ジュースの飲みすぎに注意しよう。

(ペットボトルのままではなく、コップに入れて量を決めよう。)



ぜひお母様は
おいしいものが

いっぱい!!

(お母様は)

精華町で作られた食材は・・・

かぼちゃ



こまつな



にんじん



たまねぎ



じゃがいも



毎月19日は

食育の日

毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、「日本全国おいしいものめぐり」です。

いろいろな地域の郷土料理やなじみのある食材を使った料理が登場します。

7月12日(金)～沖縄県～

タコライス(ごはん、タコライスの具、添えキャベツ、スライスチーズ)

もずくスープ、牛乳

★タコライス

アメリカのタコスが沖縄県に伝わり、ご飯に、ひき肉、トマト、レタスなどのタコスの具をのせるタコライスが生まれました。具やキャベツ、チーズをご飯の上のせて食べましょう。チーズは細かくしてのせると溶けやすいのでおすすめです。

★もずくスープ

沖縄県は、もずくの生産量が日本一です。沖縄県では、みそ汁や天ぷら、ジュシー(炊き込みご飯)にして食べられます。



★セレクトデザート★

7月は、セレクトデザートがあります。サイダーゼリー、プリン、シークワーサータルトから選びました。みなさんの学校では、どのデザートが人気でしたか？

	精北小学校	川西小学校	精華台小学校	東光小学校	山田荘小学校	精華中学校	精華南中学校	精華西中学校
サイダーゼリー	223	240	342	212	161	234	45	209
プリン	97	89	110	98	73	109	56	119
シークワーサータルト	104	139	101	117	74	111	60	121