

給食センターだより

令和6年7月発行
武蔵村山市立学校給食センター
042-560-2597



市公式キャラクター
「Mジロ」

7月の給食目標 夏の健康について考えよう

夏バテ予防の食生活

これからの時期、気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも”“どこでも”“だれでも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。睡眠不足や朝ごはん抜きの人は熱中症のリスクが高まります。朝ごはんを食べてから登校するよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい
生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る
“抗酸化作用”のあるビタミ
ンや、汗で失われるミネラル
を豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ち
る原因になります。また、甘
い清涼飲料水のとりすぎ
にも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなく
ならないように、時間
と量を考えましょう。



ご飯がすすむ、
6月の給食レシピ

昆布とじゃこのふりかけ

材料(スプーン 10 杯分)

刻み昆布……………5g
ちりめんじゃこ…30g
しょうゆ ………9g(大さじ 1/2)
砂糖 ………6g(小さじ2)
酢 ………7g(大さじ 1/2)
白ごま ………12g(大さじ2)
かつお節……………5g

作りかた

1. ちりめんじゃこをから炒りする。
2. フライパンで調味料を煮立て、刻み昆布を煮る。
3. 水分がほとんどなくなったら、ちりめんじゃこ・白ごま・かつお節を加えて、仕上げる。



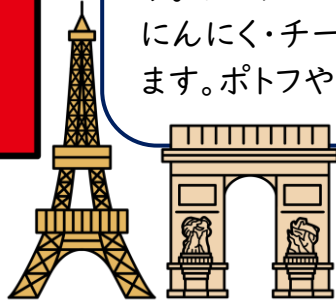
今月の献立紹介



いよいよオリンピック・パラリンピックが開幕!

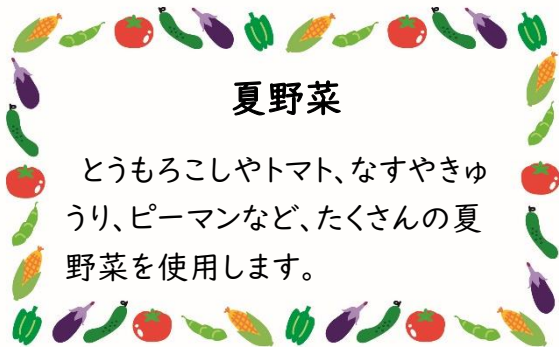
世界味めぐりツアー フランス

美食の国フランスの料理は世界三大料理の一つになっています。ガーリックチーズトーストは、フランスパンをスライスし、にんにく・チーズ・バターを混ぜたものを塗って、オーブンで焼きます。ポトフやラタトゥイユはフランスの家庭料理です。



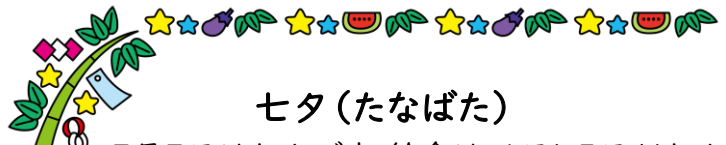
日本味めぐりツアー 長崎県

長崎県は日本だけでなく、ポルトガルや中国の食文化が混ざっています。「ヒカド」は、さつまいものすりおろしが入った汁ものです。給食では、さつまいもの角切りを使います。



夏野菜

とうもろこしやトマト、なすやきゅうり、ピーマンなど、たくさんの夏野菜を使用します。



七夕(たなばた)

7月7日は七夕です。給食は、4日と5日が七夕献立です。星形のパンや星形のかまぼこを使ったり、野菜を短冊切りにしたサラダを作ります。



給食情報

[武蔵村山市ホームページ\(ここをクリック\)](#)で今月の献立表を公開しています。右のQRコードからもアクセスできます。



[クックパッド\(ここをクリック\)](#)で給食レシピを公開しています。右のQRコードからもアクセスできます。



1 学期の給食は7月18日(木)で終了です。
2 学期の給食は9月3日(火)より開始します。