

給食だより 7月号

7月の地産地消

米 だいず にんにく とうもろこし
干しいたけ 若さのみそ

7月のかみかみ献立

3日(木) 大豆入りレタスのスープ
10日(木) ミネストローネ

梅雨はどこへやら、一気に気温が上がり、蒸し暑い日が続くようになりました。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し、冷たい物を摂りがちになります。冷たい物ばかりだと胃腸の働きが弱まり、十分な食事ができなくなってしまうます。食事をしっかり摂って、暑さに負けない強い体をつくりましょう。

夏野菜パワーで夏を乗り切ろう



カラフルな夏野菜の色には、それぞれ異なる栄養とパワーが詰まっています。例えば、赤色のトマトにはリコピン、紫色のナスにはアントシアニン、黄色のパプリカにはβ-カロテンなどが豊富に含まれています。

これらの色は、夏野菜自身が強い太陽の日差しに負けないために、いわば自衛のために作り出している色です。それを食べることで、私たち人間にとっても、抗酸化作用や紫外線対策、疲労回復などの効果が期待でき、夏を元気に乗り越える手助けをしてくれます。

給食でも季節に合わせて様々な野菜を取り入れています。ぜひご家庭でも旬の野菜を食べましょう



給食室の紹介

相生市には、現在5つの給食室があり、市内の幼・小・中・教職員の、合わせて約2300食を調理しています。西播磨地域では唯一の、自校方式(学校に給食室が併設してある施設)です。

若狭野小学校

若小・矢小
矢中・矢幼

約200人分



双葉小学校

双葉小
平芝幼・山手幼

約650人分



青葉台小学校

青小・那波中
あおば幼・コスモス教室

約500人分



相生小学校

相小・那波小

約200人分



中央小学校

中央小
双中・中央幼

約750人分



各給食室では、4人〜約10人の給食員が日々給食を作っています。衛生面はもちろんのこと、子ども達が「給食おいしいな、給食楽しみだな、学校楽しみだな」と思えるような、おいしくてあたたかい給食を作るよう心がけています。



まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食

7月の『まるまる満点メニュー』

給食レシビは
こちら



9日(水) 夏野菜カレーライス・茹でとうもろこし・サクサクきゅうり

7月は『暑い夏を元気に過ごそう!夏野菜たっぷりメニュー』です。夏野菜カレーに入っている「ピーマン」「なす」「かぼちゃ」、矢野町の株式会社百姓さんが毎年届けてくれる、朝採れの「とうもろこし」、サクサクきゅうりの「きゅうり」と、たくさんの夏野菜を取り入れました。

「サクサクきゅうり」と、6月に登場した「揚げナスとじゃがいものカレー風味」は、昨年度の食育チャレンジに応募のあった、市内の児童が考えてくれた新メニューです。春休みに栄養教諭と給食員で応募作品の試作をし、美味しさや給食室での大量調理に向いているかななどを考慮して、給食に取り入れるメニューを決定しました。今年の夏も食育チャレンジ2025で新メニューを募集します。たくさんのご応募をお待ちしております。