

2023年

7月

きゅうしょく しょくいく 給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・燕の工業製品（洋食器）

Table with columns for days of the week (曜日) and months (月). It lists energy values (エネルギー), salt equivalents (食塩相当量), and meal components (献立と配膳の図) for each day from July 3rd to 21st. The table is color-coded by day and includes illustrations of food items.

7月12日は ようしょつき ひ 洋食器の日

おもてなしカトラリーで 給食を味わおう

7月12日は「ナ(7)イ(1)フ(2)の語呂合わせから、「洋食器の日」です。燕市では、毎年この日の給食は、スプーンを使うこととし、「洋食器の街燕」をPRしています。



トキがまっすぐに飛翔する様子と桜をあしらったデザインと「Made in Tsubame」の刻印に注目しましょう。



7月の予定

- 3(月) 小中川小5年生なし
6(木) 小池中3年生なし
燕中等1年生なし
11(火) 大関小1・2年生なし、
21(金) 全小学校なし

給食レシピ紹介

和風マカロニサラダ

しょうゆやかつお節が入ることで、和風テイストに仕上がるマカロニサラダです。今が旬のキャベツ、

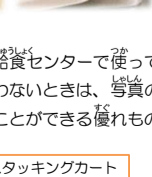
- [材料] 4人分
ツナ 25g
たまねぎ 20g
キャベツ 50g
きゅうり 10g
にんじん 20g
ちくわ 1本
マカロニ 20g
かつお節 少々
★マヨネーズ 大さじ2
★しょうゆ 小さじ1強
★塩 少々

- [作り方]
①玉ねぎはスライス、キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは1/2のななめスライスにする。
②ちくわは1/2スライスにする。
③①の野菜はさっとゆで、水にさらし、水気を切る。
④マカロニは塩ゆでし、ザルにあげて、水気を切り、冷やしておく。
⑤野菜、ツナ、ちくわ、マカロニを合わせる。
⑥⑤を混ぜ合わせたら、★の調味料で和え、仕上げにかつお節をさっくりと和える。味を調べて、できあがり。

食材だけじゃない! 食器や配膳台も燕製品!!

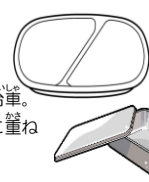


アレルギー用器



給食センターで使っている台車。使わないときは、写真のように重ねることができる優れものです!

スタッキングカート



しょうしょくき たいせつ あつか 食器・食器

燕市は、金属洋食器をはじめとする金属産業の一大産地として全国に知られています。その歴史は古く、何度も起こる水害から農民を助けるために、副業として勧められた「和釘」の製造が、燕の「ものづくり」のはじまりといわれています。

給食でも燕の製品が大活躍です。

～食器や器具は大切に扱いましょう～





2023年

8月

給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



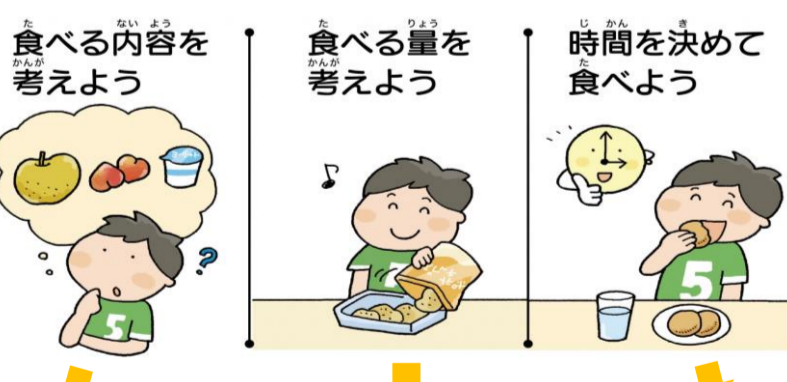
今月のテーマ②・・・おやつとり方、水分補給を考えよう

Table with columns for days of the week (Sun-Fri) and rows for energy, salt, and food items. Includes a 'Vegetable Day' section for August 31st and a 'Summer Heatstroke Prevention' section.

糖分 脂質 とりすぎていませんか? おやつとり方を見直そう



おやつは、楽しみの一つですが、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割もあります。日頃のおやつとり方を見直し、楽しく健康的に食べることができるといいですね。



不足しがちな栄養素をとろう。カルシウム・鉄分・ビタミン・炭水化物などを多く含む食品

小袋を選ぶ。お皿に取り分ける。おやつ目安 1日おおよそ200kcal

だらだら食べは、むし歯と肥満の原因に。

水分補給のポイント

Three panels explaining hydration points: 1. What to drink? (Water, tea), 2. When to drink? (Before/after exercise), 3. How much to drink? (250-500ml before, 200-250ml during).

甘い飲み物の飲みすぎに注意!

冷たいものは、甘みを感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、砂糖がたくさん入っている飲み物は、飲みすぎないようにしましょう。

砂糖の量はどのくらい?

Comparison of sugar content in drinks: 炭酸飲料 (約56g), 乳酸菌飲料 (約55g), 果汁入り飲料 (約53g), スポーツ飲料 (約31g), 麦茶 (0g).

