



# 給食だより



## 7月の給食目標「夏の健康について考えよう」

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



渋谷ワンダフル給食プロジェクトのホームページが開設されました。

ホームページではワンダフル給食の紹介や給食写真やレシピ、動画等アップしていく予定です。

7月は服部栄養専門学校校長 服部 幸應先生おすすめの『松阪ポーク』を使用した献立が登場します。

ホームページ



### ★7月6日（火）

- ・ミルクツイストパン
- ・松坂ポークのBBQマリネオープン焼き
- ・白いんげん豆と野菜のスープ煮
- ・くだもの
- ・ジョア

### ★7月20日（火）

- ・ごはん
- ・油淋鶏
- ・キャベツと人参の塩炒め
- ・ふかひれスープ
- ・マンゴーゼリー
- ・牛乳



7月の給食は七タメニュー、旬の野菜（きゅうり・トマト・とうもろこし・枝豆・なす・とうがん・スイカ・オクラ）を使ったメニュー、疲れを吹き飛ばす7/13(火)の豚しゃぶサラダ、7/1(木)の冷やし中華など食欲が落ちてもしっかり食べられる献立がたくさんあります！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、**ビタミン**が豊富です。また、トマト・きゅうり・なすは体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。

おいしい野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

