

7月給食だよ

令和7年7月号
小城市学校給食センター

6月の献立紹介

26日(木)と27日(金)に
実施しました！

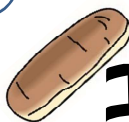


小型ココア揚げパン
牛乳
ミートスパゲティ
野菜ソテー

ごはん
牛乳
国産ミートハンバーグ
ステーキソースかけ
磯辺和え
野菜コンソメスープ



給食交流会



ココア揚げパンのレシピ紹介

給食大人気
メニュー！

【4人分】

- コッペパン(45g)・・・4本
- 揚げ油・・・適量
- ココア・・・5g
- きび砂糖・・・26g

〈作り方〉

- ①ココアときび砂糖を混ぜる
- ②パンを揚げる
- ③②に①をまぶす

6月18日(水)と6月26日(木)の給食時間に小城中学校1年生のクラスで、給食交流会を実施しました。調理員さんをゲストに呼び、給食を作る過程の説明や給食を作っている時の思いを、生徒たちに伝えていただきました。

生徒たちは、給食を食べながら、今日の給食ができるまでの動画を見て、調理機器の大きさに対する驚きや、調理員さんに感謝を伝えていました。



給食センターで使っている、調理器具を学校に持ってきていただきました。どんな時に使うものか説明しています。お昼休みに、大きな調理器具を実際に持ってみた生徒たちは、「重たい！」と言って、調理員さんと楽しく交流していました。



おやつ取り方

おやつは、1日200kcalを目安に食べるようにしましょう。では、200kcalがいったいどのくらいの量なのか、知っていますか？

200kcalの目安



ポテトチップス
約1/2袋



板チョコレート
約1/2枚



せんべい
3～4枚



ショートケーキ
約1/2個

食品の裏にはエネルギーが書かれたものが多いので、表示を見て、食べ過ぎていないかチェックしましょう。
おかしは軽めに、楽しむ程度にしましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起
き・朝ごはんを毎日心がけましょ
う。朝ごはんは1日のエネルギー
として、とても大切です。



◆朝ごはんを食べ
ると、脳の働きが活発
になり、宿題や勉強
に集中しやすくなり
ます。



◆赤・黄・緑の栄養バランスも意識してみま
しょう。ごはんと納豆とみそ汁や、パンとヨ
ーグルトと果物など組み合わせると
いいですね。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが
渴いたと感じる前に、こま
めに飲みましょう。運動を
するときは、15分に1回
水分補給をしましょう。



◆熱中症は暑い場所だけで起こるとは限りま
せん。冷房の効いた室内では、のどの渴き
を感じにくいため、特に意識して
飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くない
もの、カフェインを含まないものにしま
しょう。カフェインは、脱水作用がある
ので、注意しましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆食事と同様、おやつも規則正し
く食べることが大切です。おや
つを食べることで、食事の時間
が不規則にならないよう心がけ
ましょう。



◆冷たいものをとりすぎないように
しましょう。内臓を冷やすと胃腸の
働きが悪くなり、食欲不振や夏バテ
につながります。水分補給はジュ
ースではなく、水かお茶
にしましょう。



◆塾やスポーツなど、習い事をしている夕食の時
間が不規則になる人は、おやつを軽い食事と考
えて、出かける前に、バナナやサンドイッチ、おに
ぎりなどを食べるといいでしょう。
家に帰ってからの夕食の食べ過
ぎも防いでく
れます。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆夏休みは給食がないので、牛乳
を飲まなくなる人が多いと思
います。夏休みでも毎日牛乳を
飲んで、カルシウムをとるよう
にしましょう。また、牛乳が飲
めない人は、右の絵にのってい
る食品を参考に、
食事にとりいれ
てみてください。



カルシウムを多く含む食品

※カルシウム含有量

牛乳 200ml 227mg 	ヨーグルト 1カップ(100g) 120mg 	プロセスチーズ 30g 189mg 	桜エビ 10g 200mg
ごま 10g 120mg 	ひじき 10g(乾燥) 140mg 	小松菜 70g 119mg 	木綿豆腐 1/2丁(50g) 180mg