

7月に入り、いよいよ夏本番ですが、熱中症に気をつけないといけない時期です。みなさん、体調は崩していませんか？しっかりと食事をとり、水分補給をしながら体調を整えましょう。元気に夏休みを過ごすには、からだの健康が一番です。休みの期間も生活リズムを崩さないよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

きびあつ の こ 厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

<p>◆少量でもバランスよくたべる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しよう</p>	<p>◆つめたい麺は具たくさんにする</p>	<p>◆酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>◆温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
--	------------------------	---------------------------	---------------------------

7・8月の行事食・特別献立 給食時間の放送（給食一口メモ）で紹介します。

- 7日 **七夕献立☆**：魚そうめんを天の川、うるま市産オクラを星に見立てた七夕汁、星型ハンバーグ、七夕デザートを提供します。
- 10日 **納豆の日献立**：彩り納豆和えを提供します。納豆が苦手な子どもでも食べやすいように味付けを工夫しています。ぜひ、挑戦してみてくださいね。
- 17日 **1学期がんばったね献立**：1学期最後の給食。みなさんの好きなタコライス、うるまのまーさんスープ、シークワサーシャーベットで楽しい給食時間を過ごしてほしいです☆



与勝調理場の取組～だしの力でおいしく健康に～ ～減塩を意識した給食～



朝 7:00 頃
だし作りスタート

料理別に丁寧に
黄金だしを作ります

だしを活用するメリット

- うま味を生かし、少ない塩分でおいしくたべられる（減塩）
→子どもの頃から、うす味に親しむことができる
- 味覚を育てる
→昆布やかつお節などのうま味は基本味のひとつです。さまざまな味を経験することで豊かな味覚の発達につながります。

給食は「食の学びの場」～給食の役割～

- 🍎 栄養をとる
- 💰 限られた予算で工夫（小 300 円 中 330 円）
- 🏠 食について学ぶ（毎日の給食にはテーマがある）
（健康との関係、地産地消、食事マナーや配膳の仕方、行事食、郷土料理の継承 など）
- 👤 感謝の心を育てる
- 学校給食は、子どもたちの心と体を育くむことを目的としています。
- 家庭でも給食の味や量、テーマなどについて子ども声を聞いて、会話をしてみてください。良くも悪くも、給食の役割に結び付けて、お子さんの学びにつなげて欲しいと思います。

～与勝第二中学校の取組～

毎日の給食を HP で紹介しています。
配膳方法や盛り付け量を意識し、生徒が給食の感想を発信しています。



与勝第二中学校 HP QR コード