



かみかみもぐもぐ

岩西小学校 令和8年7月



こんげつ きゅうしょくもくひょう えいせいめん きつ
今月の給食目標：衛生面に気を付けて食べよう



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテにつながります。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元氣いっぱいの楽しい毎日を過ごしてください。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★水や麦茶で水分補給しましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

学校給食アイデア料理コンテストの作品を募集します!

豊橋産食材を組み合わせた料理を考えましょう。

豊橋産食材

米 鶏卵 うずら卵 牛乳 キャベツ 青じそ 玉ねぎ きゅうり トマト なす とうがん 白菜

ブロッコリー ほうれん草 カリフラワー スナップエンドウ 小松菜

優秀献立は給食で実施されます。

募集要領が2階給食コーナーにあります。希望者は応募用紙をとりにつけてください。

参加賞があります。たくさんの応募をおまちしています。

提出期限 8月31日(月)

7月 給食センターだより

豊橋市東部学校給食センター



給食センターについて知ろう

給食センターの手洗いについて



給食センターでは、安全でおいしい給食を作るために、手洗いをとても大切にしています。

調理員さんは、身支度をすませた後、文部科学省の学校給食における手洗いマニュアルに従って、せっけんでしっかり泡立てて指の間や手首、肘まで洗い、爪ブラシで爪の間の汚れを落とし、水で流します。そして、この手洗いをもう一度繰り返します。

二回の手洗いで、目に見えない菌や汚れをしっかりと落とし、ペーパータオルで水気をふき取った後、最後にアルコールで消毒してから調理を始めます。また、調理中も作業ごとに手洗いをしています。

みなさんが毎日安心して給食を食べられるように、給食センターでは、衛生管理をしっかりと行っています。



アジア競技大会・アジアパラ競技大会応援献立



タイ王国
(通称:タイ)



9月から開催されるアジア競技大会・アジアパラ競技大会にちなんで、参加国の料理を給食で紹介いたします。

東部センターでは、9日(木)に実施します。

《夏野菜たっぷり! とよ橋ガパオライス》

令和7年度学校給食アイデア料理コンテストの入賞作品です。

ガパオライスは、タイで人気の家庭料理のひとつ「パッガパオガイ(ひき肉のホーリーバジル炒め)」をもとにした料理です。

名前の「ガパオ」とは、シソ科のホーリーバジルのことを指し、爽やかな香りとクセのない味が特徴の炒め物です。

給食では、ホーリーバジルの代わりに、豊橋産の青じそが入ります。ごはんにかけて食べましょう。

こんげつ ちょうりいん 今月の調理員さん



とうぶきゅうしょく 東部給食センター
ほった あゆみ 堀田 歩さん

こんにちは
もうすぐ夏休みですね。
皆の夏休みが元気に迎えられるように、給食をモリモリ食べてください。
楽しい思い出いっぱい夏の休みにしてね。