

ひまわりキッチンだより



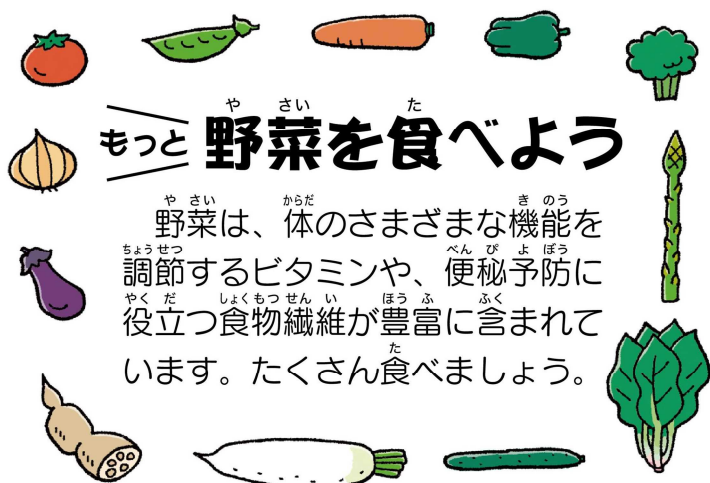
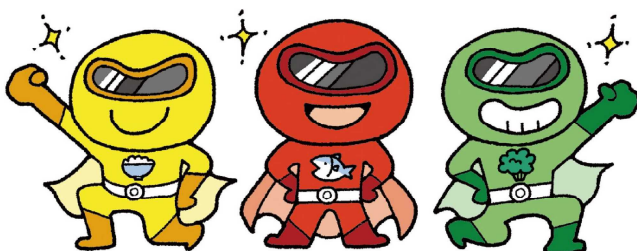
大崎南学校給食センター
(ひまわりキッチン)
令和7年7月号

もうすぐ夏休みです。暑くて食欲がなくなると、冷たい飲み物や食べ物ばかり食べてしまいます。
夏休みの間もしっかり食べて、暑さに負けないようにしましょう。

し っ か り ^た食 ^べて ^{なつ}夏 ^ばて ^よ予 ^{ぼう}防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

今月の食育コラム

塩

塩は、海水や岩塩が原料です。世界中にはさまざまな種類の塩がありますが、主に「精製塩」と「天然塩（自然塩）」の2種類に分けられます。天然塩は、精製されてないのでミネラルが豊富で旨みやこくがあります。

塩の主成分は「塩化ナトリウム」です。人間の体内でさまざまな生理的作用を発揮します。とりすぎると健康に影響しますが、足りなくなると血圧低下、立ちくらみ、脱力感などの脱水症状が現れます。これから暑い夏がやってきます。適度な塩分を取り入れて、健康に過ごしていきましょう。



天然塩



精製塩

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン 給食紹介コーナー



大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪

かみかみメニュー

6月10日

ごはん・牛乳

ハニーチキン・かみかみサラダ

米粉ワントンのみそスープ



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」でした。それに合わせて給食では、かみかみメニューを出しました。歯と口の健康週間最終日は「かみかみサラダ」でした。かみごたえのある「さきいか」が入った人気メニューの一つです。

防災の日給食

6月12日

わかめごはん（アルファ化米）

牛乳・たまご焼き・こまつなのごま和え・

えのきと生揚げのみそ汁・防災グミ



6月12日の「みやぎ県民防災の日」に、災害時の食事を学ぶ良い機会として、非常食の「アルファ化米」を給食に取り入れました。アルファ化米は、一度炊いたごはんを乾燥させたものなので、いつものごはんと同食感や味わいが異なります。給食センターでは、大きな釜でお湯を沸かし、アルファ化米を入れて15分蒸らして作りました。

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に行っています。
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。