

給食だより

令和2年 7月
舞鶴市立明倫小学校

給食は「おいしく食べられる教材」です！

毎月19日は「食育の日」です。学校では、給食を「生きた教材」として活用し、給食を通して食事の重要性や食文化について学んだり、心身の健康について考えることができるよう、さまざまな取組をすすめています。

地産地消の取組

米 飯 …舞鶴市内で作られた「舞鶴産コシヒカリ」を使用しています。

農産物 …万願寺甘とうなど舞鶴産の野菜を積極的に使用しています。

水産物 …舞鶴でとれた魚を計画的に使用できるように、舞鶴市水産課と連携しています。



舞鶴産の魚 年間使用計画 ※ 休校に伴う献立変更や漁獲量により変更される場合があります。

4月 シイラ	10月 アジ、シイラ
5、6月 ツバス、サバ、ニギス	11月 エテカレイ、ニギス、アジ
7月 イワシの開き、トビウオ、 乾燥わかめ	12月 エテカレイ、サゴシ
8月 トビウオ、乾燥わかめ	1月 アジの開き(干物)、乾燥わかめ
9月 ツバス、サバ、アジ、へしこ	2月 イワシの開き
	3月 ツバス

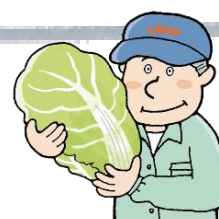
「いただきます まいづるの日」

舞鶴市の小学校給食では、昨年度まで「まるごときょうとの日」の取組をおこなっていました。今年度からは、「いただきます まいづるの日」と名前を変えて取り組みます。この日の給食では、牛乳や調味料以外の米、魚、野菜などの食材に、できる限り舞鶴市内産のものを使用します。また、2学期以降に農業・水産業従事者を「きょうとしょくいく先生」として迎え、食に関する学習をおこなう予定です。

地元の食材を使用した給食や食材の学習を通して地元の農業・水産業を身近に感じ、地元を愛する気持ちを育むきっかけになればと願っています。

いただきます まいづるの日 7/13(月)

牛乳 米飯 トビウオの唐揚げ
万願寺甘とうと平天の炒め煮
かぼちゃのみそ汁





夏バテしていませんか？

気温が高く、過ごしにくい日が続いています。
夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいますが、
みなさんは夏バテしていませんか？
暑さに負けない食事や生活を心がけ、夏バテを予防しましょう。



暑さに負けない夏の過ごし方

○ 朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。休みの日でも、
しっかり食べましょう。

○ 早寝早起きをしよう

夏休みの間も、生活リズムが乱れないように
早寝早起きを心がけましょう。

○ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりをとっていると、胃腸が弱って
食欲がなくなってしまいます。
とる量に気をつけましょう。

○ 栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、
バランスよく食べましょう。

○ こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に、少しずつ
水分補給をしましょう。

○ 運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、
汗を上手にかけるようにしましょう。

<p>朝食をとろう</p> 	<p>早寝早起きをしよう</p> 
<p>冷たいものの とりすぎに 気をつけよう</p> 	<p>栄養バランスのよい 食事をとろう</p> 
<p>こまめに 水分補給をしよう</p> 	<p>運動や入浴で 汗をかこう</p> 