



食事のマナーを身に付けよう

- 小：正しい食事のマナーを知り、会食をする
- 中：正しい食事のマナーを知り、楽しい雰囲気づくりをする

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。長い連休もあり、疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事、子どもたちが元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！



<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ご飯抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 



作ってみませんか？～東温ポテト～

【材料（4人分）】

- ウィンナー・・・2本
- じゃがいも・・・中1個
- たまねぎ・・・中1/4個
- にんじん・・・4cm
- A {
 - 東温パクチー・・・0.4g
 - 食塩・・・少々
 - こしょう・・・少々
 - カレー粉・・・少々



【作り方】

- ① ウィンナーは0.5cm幅の斜め切りにする。
- ② じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにして、茹でておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、東温パクチーはみじん切りにする。
- ④ ウィンナー、にんじん、たまねぎを炒め、火が通ったらAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 水気を切ったじゃがいも、東温パクチーを入れて軽く炒め、水分を飛ばして出来上がり。



東温パクチーを使ったレシピです！東温パクチーは、さわやかな風味が特長で、給食でもいくつか東温パクチーを使った料理が登場予定です♪



ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん^{えいよう} 栄養レンジャーが
きゅうしょく^{センター}のロビー展に行っ
てきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

★第7回 学校給食ロビー展★

2017年度から毎年実施している、学校給食ロビー展。今回も、多くの方々にお越しいただき、好評のうちに終わりました。ロビー展を通して、地域の方々に東温市の給食について、広く知っていただくことができました！今後も様々な機会をとらえて、東温市の給食の取組をお知らせしていきたいと思ひます！



おい 美味しい給食作りの秘密

東温市の給食の美味しさの秘密がたくさん掲載されています！



ぜんこく あじ 全国の味めぐり

「全国の味めぐり」は令和5年度で全国制覇しました！！



ちいき がっこう れんけい 地域・学校と連携した食育の取組



地産地消通信では、農家の方への取材の様子や、センターの取組を、写真入りで毎月紹介していました。



ちさんちしょうつうしん 地産地消通信



サンプル配布もしました！

アンケートの感想では、「子どもが給食をとても楽しみにしています。」「これからも、子どもたちに美味しい給食を届けてください。」など、心温まるメッセージをいただきました。



納入業者の協力により、普段の給食で使用している給食食材のサンプルを、無料配布しました。

お越しいただき、ありがとうございました★