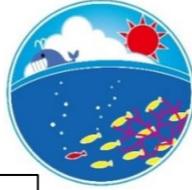


そうせランチタイムス

平成29年7月号
匝瑳市学校給食センター

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みが続くと夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりと生活リズムが乱れてしまいがちです。『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、体調に気を付けて楽しい毎日を送りましょう。



こまめな水分補給で熱中症を予防しよう！

3回の食事からとる!

水分補給は飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からも補給できます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給です。



一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲んでください。



のどが渴く前に飲む!

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など”汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに補給します。

栄養士の給食訪問



八日市場小4年2組

挑戦

残菜なし
一週間連続ぞく

4年2組では、『残菜なし一週間連続』とクラス目標を掲げ、全員で目標達成に向けて毎日、頑張っています。



全員完食できた日は、カレンダーに印をつけます◎



僕の方も残しておいてね



あともう少し、がんばる!

食べられるかな～

やったぞ!!今日もみんな完食☆

7月の食材

トマト



神子さん夫妻。ハウスの中で撮影。

Q どれくらい収穫できるのですか?
早朝から作業を始め、多い日には500キロも収穫します。

給食に登場する「トマト」を生産する神子さんのおじやました。使用する日を計算して熟した状態で納品して頂いています。

Q 収穫までの流れを教えてください。
4月に苗を植えて、6月の中旬から8月にかけて収穫できます。花が咲いてから、夏は40日で実が育ちます。



苗木は、なんと2000本以上!



Q 品種はなんですか?
「みそら」という品種で、リンゴのような形が特徴です。実が固く煮くずれしにくいトマトです。



おいしいスープになりました (7月4日のコンソメスープ)

取材の日は、プールの後ということもあって、みんなモリモリ食べ、全員が完食することができました♪

苦手なものも最後までがんばって食べる子、まだ食べている友達を応援しようとする子、プレッシャーになるといけないと気づかう子・・・どれも友達への思いやりからくるもの。4年生の大人な行動に、ちょっぴり感動です。

みんなの力があれば
目標達成も夢じゃない!!

