7月 給食だより

発行：令和３年７月
西米良村学校給食共同調理場

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れる時は、マスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

今月のテーマ

夏を元気に過ごそう！

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりと、生活リズムがくずれやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の３回の食事をしっかりとすることが大切です。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- **な**んでも食べて丈夫な体をつくろう
- **つ**め（冷）たいものの とり過ぎに 気をつけよう
- **や**さい（野菜）を しっかり 食べよう
- **す**いぶん（水分）補給を こまめに しよう
- **み**んなで食事をする機会をつくろう

その他気をつけること・・・

- 涼しい服装をする
- 帽子や日傘の活用 日陰へ移動する
- 周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す
- 室内ではエアコンを使用する

こまめな換気も忘れずに

給食センターの紹介 ②

給食車は誰が運転しているの？

給食センター
濵砂 和廣所長
です。

給食車の中はどうなっているの？

扉を開けると・・・
中には食缶を置く棚があります。中学校に運ぶまで、食缶がずれたり、汁がこぼれたりしなしように、隙間なく、きれいに並べます。
配送する際は、坂やカーブがあるので、できるだけゆっくり走るようにされているそうです。

給食応援事業～県産真鯛・みやざき地頭鶏の献立～

昨年好評でした給食応援事業が今年も６・７・９月の３回実施されます。宮崎県のおいしい食べ物を感謝していただきましょう。

６月 22 日（火）
【県産真鯛の
ゆず塩焼き】
～西米良のゆず塩使用～

６月 30 日（水）
【みやざき地頭鶏の
タンドリーチキン】