

# 給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和5年 第3号

文責：所長 田中節子

文書：栄養教諭 菅野美穂

## 7/1~8/31「**熱中症**予防強化月間」です!

じめっと湿度が高く、蒸し暑い日が増えてきました。7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、今の時期から、水分補給のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

すいぶんほきゅう

### 水分補給のポイント

喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

朝起きた時、  
お風呂の前、  
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

朝ごはんは  
「おみそ汁」も  
良いですね!



☆炭酸飲料や甘い飲み物には、たくさんの砂糖が使われています。普段の水分補給は甘くないもの（水やお茶）を選ぶと良いです。

## ~ 給食センターコラム もぐもぐ ~ No.7

西郷村の給食のすごいところは、「手間暇をかける」事です。先日、給食に卵を使った「親子煮」が提供されました。その日は、小学校がお休みで、食数は650食ほどでしたが大量の卵をひとつひとつ割って、殻が入っていないか確認、よくかき混ぜ、さらにザルでこし、殻が入らないように調理していきます。別の日は、暑い中、豚汁のごぼうをよく炒めてくれていました。理由を聞くと、「ごぼうは、よく炒めると甘くおいしくなるから」と教えてくれました。愛情たっぷりですね♪



献立への思いなど書いてください  
(給食ランチボックスで  
紹介します!)

私たちはこの  
リクエスト献立のために  
3年間がんばってきました。  
一番感謝の表し方は  
「残さず」ということ。  
皆の大好きな給食  
にしました。  
皆で美味しく、楽しく、  
残さず給食を食べよう。

さて、そんな気持ちに答えるように、西郷第一中学校では熱い投票が行われたそうです。その名も「K-1(給食No.1)」7月の希望献立を決めるため、3年生4クラスが希望献立を考え、投票してくれました。優勝は3-Aの献立。給食センターでは、献立もさることながら、そのコメントに胸が熱くなりました。とっても素敵なコメントなので、紹介します。予算や栄養価などを考え、希望献立の全てをかなえることは難しかったですが、7月の給食を楽しみにしてもらえればと思います!