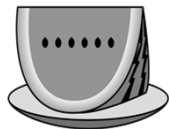
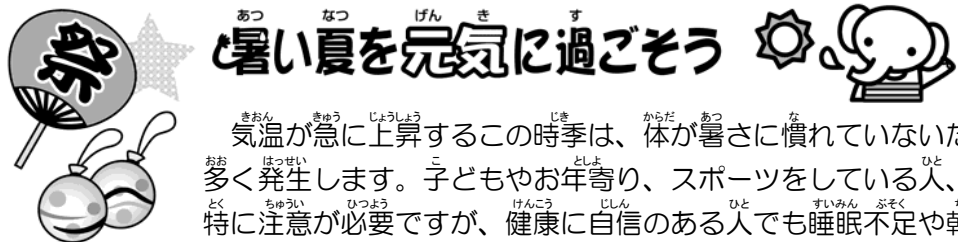


7月給食だより



平成28年



暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄り、スポーツをしている人、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとりましょう。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ 	テ つぶん(鉄分)不足に注意！
し ょくよく(食欲)を増す工夫を！ 	な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！ 	い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！
香味野菜や酸味で食欲アップ	ビタミンB群を多く含みます	とり過ぎ×

しっかり水分補給をしようね！



星の町で、星を食べよう。

いながわ★スターフードプロジェクト

町が誇る美しい星空と、豊かな自然の中で作る野菜を組み合わせ登場した『いながわ★スターフード』。商工会と観光協会が連携し、町の豊かな自然の魅力を伝える『スターフードプロジェクト』を行っています。七夕の7日の給食には、★の形の食材が入っています。ぜひ探してみてください。

<いながわ★スターフードの定義>

- ★「星」をイメージした見た目及びメニュー名であること
- ★いながわ産の旬の野菜をひとつ以上使用すること
- ★いながわを輝かせる強い想いを持って作られたものであること

いながわ町の北部にある大野山のてっぺんには「猪名川天文台」があり、満天の星空を見ることができると言われています。



猪名川町の農家さんにインタビュー！

猪名川町では地元で作られたものを地元で消費する、「地産地消」に取り組んでいます。今回は6月20日から給食に使用する玉ねぎの生産者の一人、田中さんにお話を伺いました。



田中 良一さん

玉ねぎは、去年の11月中旬に苗を植え6月上旬に収穫しました。玉ねぎは葉が倒れたころが収穫時期です。玉ねぎの他にも、さつまいもやじゃがいも、自然薯を育てています。鹿やイノシシは人も類が大好きなので、食べられないように網を張って畑を守っています。玉ねぎはスライスして、ポン酢やマヨネーズをかけて食べるとおいしいですよ。ぜひ、玉ねぎ本来の味を楽しんでみてください。

みなさんへメッセージ

なかなか農業と接する機会はないかもしれませんが、この野菜はどうやって育てているのかな？というように農業に興味を持ってもらえたら嬉しいです。そして、将来農家を継ぐ人が増えたらもっと嬉しいです！



トライやる・ウィーク in給食センター

5月23日～27日に猪名川中学校から6名、5月30日～6月3日に中谷中学校から2名の生徒が参加しました。調理や配送、洗浄作業の他にも、個人の食事内容をカロリー計算してみました。

～感想～

- ・いつも働いている親がすごいと思った。
- ・これからは給食を残さないように呼びかけをしたい。
- ・ご飯をぴったり計量できたとき嬉しかった。
- ・材料の量の多さに驚いた。
- ・給食センターの衛生管理に驚いた。



中谷中学校



猪名川中学校

