

令和7年 7月 15日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 チリコンカーン
マカロニサラダ すいか



【ひとロメモ】

夏の水分補給について考えよう

(心身の健康)

夏は暑さで体温が高くなるように、汗をたくさんかいて体温を下げます。夏を元気に過ごすために、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。また、お茶や水を飲むだけではなく、毎日の食事も大切な水分補給になります。

今日のデザートのスイカは、英語でウォーターメロンといいいます。日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。名前の通り、スイカは90%が水分です。スイカなどの果物や夏野菜には、水分が多く、体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルもたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給にぴったりです。

旬の果物や夏野菜を食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

令和7年 7月 15日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム 牛乳
鶏肉とズッキーニのスープ煮 いりことアーモンドのオリーブオイル
飯山のもも入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

旬のももを味わおう

(感謝の心)

今日のフルーツポンチの桃は、丸亀市飯山町でとれたものです。

香川県は、日照時間の多さと降る雨の量が少ないことで古くから良質なものの産地です。ももの出回り時期は、6月の末から8月の半ばまでと、ごく短い期間しかあじわえない夏の代表的なくだものです。

桃の栽培で大変なことは、桃は傷みやすいので、やさしく扱うことや、鮮度がおちないうちに収穫したらすぐに出荷場に持っていかなければいけないことだそうです。

地元の生産者に感謝にして、瀬戸内の太陽をいっぱいあびた桃をおいしくいただきますよう。

令和 7年 7月 15日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン

牛乳 チリコンカーン

マカロニサラダ すいか

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ じゃがいも ピーマン きゅうり



【ひとロメモ】

水分補給について知ろう

(食品を選択する能力)

夏は暑さで体温が高くならないように、汗をたくさんかいて体温を下げます。夏を元気に過ごすために、のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

また、お茶や水を飲むだけではなく、毎日の食事も大切な水分補給になります。今日のデザートのスイカは、英語でウォーターメロンといいます。日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。すいかなどの果物や夏野菜には、水分が多く、体に吸収されやすい糖分やミネラルもたくさん含んでいるので夏場の水分補給にぴったりです。

旬の果物や夏野菜を食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。