

いただきます 7月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

なつやすみの食事

しょくじ

げんき なつ す 元気に夏を過ごすために、
しょくじかっ き 食生活にも気を付
けましょう!

な

なま 生ものや、肉の生焼けに
ちゅうい 注意! しっかりと中まで
なか ひを 火を通して食べましょ
う。



つ

つめ 冷たいアイスや、のみも
のはほどほどに。お腹を
なか こわしますよ。



や

やさい 野菜もしっかりと食べま
しょう。夏の野菜は、体
なつ やさい からだ を 冷やす 働きもします。



す

す 酸っぱいものは、体の疲
れをとってくれます。
しょくよく ま 食欲も増しますよ。



み

みず 水やお茶から水分をとり
ましょう。ジュースやス
ポーツ飲料は量を決め
て飲みましょう。



ジュースやスポー
ツ飲料から水分を
とると、糖分や塩分
をとりすぎてしま
うこともあるよ。

ペットボトルは、できるだけ早く飲みきりましょう!

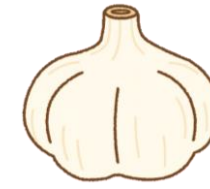
ペットボトルに口をつけて飲むと、口の中の雑菌がペットボトルの中
に入ります。そのまま長い時間たつと、雑菌がふえてしまいます。



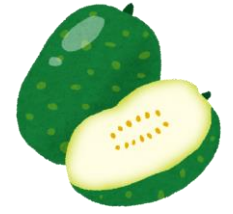
7月の給食に出る夏のたべものこれなんだ?



ズ〇〇〇〇



に〇〇〇



と〇〇〇



お〇〇



と〇〇〇〇〇



ピ〇〇〇

スツキニ、にんにく、しょうが、おくら、とうもろこし、ピーマン

<7月に使用する加工食品(一部)>

これ以外で気になるものがありましたら、各校までご連絡ください。

ノンエッグマヨネーズ
食用植物油、醸造酢、食塩、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

コチュジャン
砂糖、水飴、そら豆みそ、食塩、トマトペースト、もち米、塩蔵唐辛子、酵母エキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、酸味料、パプリカ色素、(原材料の一部に小麦を含む)

セタゼリー
(白ぶどうゼリー) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう果汁(濃縮還元)、砂糖、ぶどう糖、水、乳酸カルシウム、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、香料(サイダー風ゼリー) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、レモン果汁(濃縮還元)、水、乳酸カルシウム、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、クチナシ青色素、クエン酸鉄ナトリウム(モチーフ) 温州みかん果汁(濃縮還元)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、粉末油脂、寒天、水、乳化剤、ゲル化剤(キサンタンガム)、香料、カロチノイド色素

カレールウ
小麦粉、食用油脂、食塩、カレー粉、糖類(砂糖、ぶどう糖)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、トマトペースト、酵母エキスパウダー、香辛料、カラメル色素

竹輪
魚肉(たら)、でん粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、みりん、魚肉エキス、炭酸カルシウム、乳酸カルシウム

ウインナー
豚肉(豚脂肪含)、食塩、砂糖、香辛料(白こしょう、カルワイ)、パン酵母

トック
米、じゃがいも澱粉、塩、水、酒精