



もぐもぐだより



令和 8 年度
7 月号

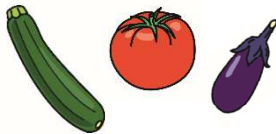


こんげつ

今月のとべっこランチ

7月の「とべっこランチ」は、21日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

夏野菜のミートグラタン



当別産野菜がおいしい季節です。
当別産のトマト、ズッキーニ、なすを
ミートグラタンにします。野菜の栄養
と魅力が詰まった料理です。味わっ
て食べましょう。

21日の給食メニュー

ココアスライスパン
レタスのクリーム煮
夏野菜のミートグラタン
わかめとキャベツのサラダ
牛乳
沖縄パインゼリー

当別の魅力が
詰まった給食です！



レタス



レタスは夏の旬の野菜です。でも暑
さが苦手な涼しい気候でよく育つそ
うです。生で食べることが多いレタ
スですが、給食ではクリーム煮に
しています。

じょうず すいぶん ほきゅう

上手に水分補給しましょう

暑い日が続くと、気をつけたいのが熱中症などによる体調不良です。暑さで食欲がなくなると、食事からの栄養補給が十分にできず、体調も崩しやすくなってしまいます。水分補給は、のどが渇く前にこまめに少しずつがポイントです。普段の水分補給は水や麦茶などがおすすめ！運動をしてたくさん汗をかくような場合には、スポーツドリンクなど塩分や糖分の入ったものも上手に活用しましょう。ただし、飲みすぎてしまうと、食事に影響が出ることもあるので飲みすぎには注意していきたいですね。



新篠津村 & 当別町 共通給食メニュー

新篠津村と当別町の農家の方々が、農薬を使用せずに栽培している玄米をメインに
両町村で人気の和食メニューを同じ日（7/17（金））に提供します。

玄米にはビタミンB群、食物繊維などが豊富に含まれています。また、噛み応えのある
食感も特徴の一つです。しっかりとよく噛んで食べると脳が刺激され、脳細胞が活性化
します。記憶力の向上などにも効果が期待できそうです。

新篠津村の「肉じゃが」と当別町の「さばのみそだれ」を組み合わせます。子どもたち
同士の交流もある両町村。給食も話題になるとうれしいです。