

7月給食だより



令和6年7月号
青梅市立学校給食センター

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



★★★学校給食センター調理員（会計年度任用職員）を募集しています★★★

仕事内容
学校給食調理場での補助作業全般
※10キ口程度の重いものを扱う作業あり
勤務地・勤務時間
学校給食センター（青梅市藤橋3丁目4番地）
月曜～金曜（祝日を除く）8：00～16：30
※半日単位も可
時給

申し込み方法
電話で学校給食センター (0428-31-7832)へ申し込み
その他
・通勤手当あり
・期末手当あり
・マイカー通勤可（駐車場代は有料）
・学校の夏休み等の期間は休みになります（無給）

昼食は、
給食を食べ
られます。
(有料)



1,162円